

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان







أوّل موسوعة عربيّة عالميّة مصوّرة بالألوان

المطبخ الأوروبي الرابع

٤ و

هنغاريا

بلغاريا

السويد

النروج

الدنمارك

الإتحاد السوفياتي



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة/ رمزى خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

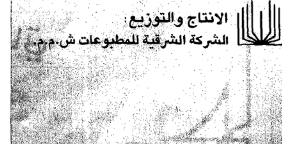
التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

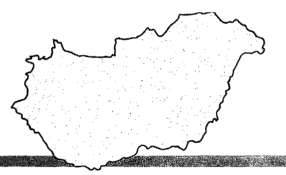
الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١



الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



هنغاريا

هنغاريا احدى دول اوروبا الوسطى، مساحتها تزيد عن تسعين الف كيلومتر
مربّع وعدد سكانها يقارب الاحد عشر مليون نسمة. منتجات ارض هذه البلاد
الخصبة منوّعة وجزء كبير منها مغطّى بالدوالي التي
تعطي اصنافاً ممتازة من العنب. مزارع الحيوانات، تنتج المواشي والطيور الداجنة،
والمناطق الجبلية غنيّة بالطرائد والحيوانات البرية.
منذ ان اتقن الهنغار فنون الزراعة وتدجين الحيوانات بدأوا يخزّنون
المحاصيل والغلال، وما تزال اساليب اجدادهم سائدة حتى اليوم
في اعداد المخلّلات والملّحات والمدّخنات والمواد المجفّفة والمغلّفة بالسكر. تأثر الطبخ
الهنغاري
باحداث تاريخية فكانت اصنافه عديدة ومترفة. وكمثل على غنى الاصناف الهنغارية
يروى ان كبار القوم، في عهد الامبراطورية النمساوية، كانوا يفاخرون بتناول عشرين
صنفاً من الطعام في الوجبة الواحدة. والشعب الهنغاري يقدّر
الغذاء اللذيذ، وكل مناسبة هي فرصة لتوجيه الدعوات واعداد الولائم السخية.
اشتهر الهنغار بمزج انواع الفلفل القوية النكهة مع نكهات الاصناف الاوروبية اللطيفة.
دخل الفلفل الاحمر الى هنغاريا مع الاتراك وزرع في العام ١٥٧٠
كنبتة تزيينية. ثم اكتُشفت صفاته كتابل مهمّ فزُرع بكثرة ودخل في
أسس العادات الغذائية. وفي هنغاريا اليوم اكثر من اربعين
نوعاً من الفلفل تراوح نكهتها
ما بين الحلو والحريف واللاذع. ويعتبر الفلفل الاحمر الذي لم ينضج
تماماً مصدراً مهمّاً للفيتامين «سي»، وكان هذا احد ابرز اكتشافات البروفسور الهنغاري
«زيغد» الفائز بجائزة نوبل للطب في العام ١٩٣٧.



راكول تورتوت

Rakkol Tortott



طماطم محشوة بالسلطعون وصلصتي المايونيز والكاتشاب والخس والبقدونس. تقدّم مزينة بالخضر.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- عشر حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- ربع كيلوغرام من لحم السلطعون مسلوق.
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- رشة من خليط الملح والبصل الجاف
- خسة مقطعة
- ربع كاس من صلصة المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (الكاتشاب)
- ربع كيلوغرام من الخضر الطازجة المنوعة

التحضير

تُغسل الطماطم ويُقطع القسم الاعلى منها ويترك جانباً. تُجوّف وتتبّل من الداخل بالملح والفلفل الاسود وخليط البصل والملح. تترك في مكان بارد.

يقطّع لحم السلطعون الى قطع كبيرة، يتبّل بقليل من الملح والبقدونس المفروم وعصير الليمون ثم يخلط مع ورق الخس المقطّع والمايونيز والكاتشاب.

تحشى حبات الطماطم بالخليط وتغطى بقسمها الاعلى. ترتّب الخضر المنوّعة في طبق التقديم، توضع فوقها الطماطم المحشوة وينثر عليها ما تبقى من البقدونس.

هورتوباي هوشوش بالاتشينتا

Hortobay Hoshosh Palachinta

من المعجنات الهنغارية المغذية، فطائر محشوّة باللحم ومغطاة بالصلصة البيضاء. تؤكل ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم العجل
- نصف كأس من زيت نباتي
- كأس من الكريما الحامضة Sour Cream
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ربع كيلوغرام من البصل مفروم ناعماً
- ملح بحسب الرغبة
- مسحوق من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا) بحسب الرغبة

مقادير عشر فطائر مالحة

- كأس من الدقيق
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- بيضتان
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل المفروم في الزيت مع الفليفلة الحمراء والملح ويترك على نار خفيفة حتى يذبل. يسلق لحم العجل ثم يرفع ويقطّع الى قطع صغيرة ويضاف اليه نصف كمية مرق اللحم ومزيج البصل والفليفلة وملعقة او ملعقتان من الكريما الحامضة. يترك يغلي على نار خفيفة حتى يثخن المرق. تحضر عجينة الفطائر بمزج المقادير وعجنها وتقسيمها. تحشى الفطائر بخليط اللحم ثم تثنى وتلفّ اطرافها. توضع في طبق وتدخل الى الفرن حتى يحمرّ سطحها.

تمزج الكريما الحامضة مع الدقيق وتحرّك. تترك على نار خفيفة حتى تغلي ثم تصفّى وتصبّ على الفطائر.

يقدّم الطبق ساخناً.

باراديشوموش بوريونيلف

Paradishomosh Boryonylv

لسان بصلصة الطماطم، من الاطباق الهنغارية المقبلة. يقدم الى جانب المتبّلات والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- لسان يزن كيلوغراماً
- بصلة
- خمس حبات من الفلفل الاسود
- ورقة من الغار
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حبة من الجزر مقطّعة
- ضلع من الكرفس مقطّع
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يسلق اللسان مع الجزر والكرفس والبصل والملح والفلفل وورق الغار حتى ينضج. يرفع عن النار وتنزع قشرته الخارجية ويقطّع الى شرائح عرضية متوسطة السماكة.

تمزج صلصة الطماطم مع مرق اللسان المتبقي. يوضع الوعاء على نار متوسطة حتى يغلي محتوُاه. تضاف اليه شرائح اللسان وتترك حتى تسخن ثم تقدم مع البطاطا والخضر المسلوقة.

الفلفل الاسود نبات متسلِّق. تحتوي ثمرته على بزرة مجعّدة هي الجزء المستعمل منه. يزرع الفلفل الاسود في البلاد الحارة، خصوصاً في ارخبيل الملايو وجزر الهند الشرقية. عرفه اليونان قديماً لكن بسبب ارتفاع سعره، لم يُعتمد كعلاج الا بعد القرن السادس عشر.

كاسينو تويـاش لازتسـال

Kasino Toyash Lazatsal

بيض محشو بالكريما وسمك الانشوجة والخردل وصلصة الترتار والبقدونس. يقدّم مزيناً بشرائح السلمون وقطع الجيلاتين.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

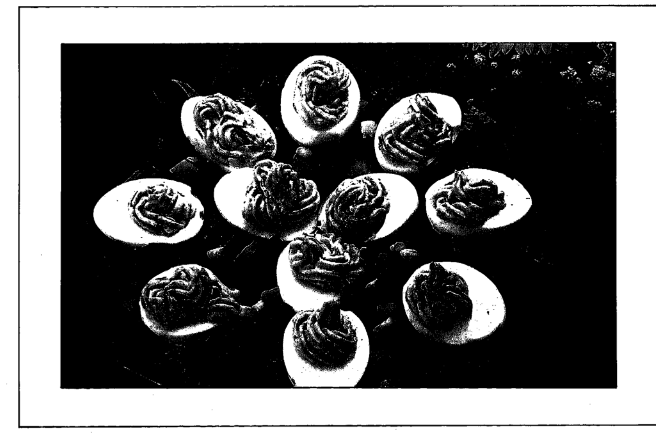
المقادير

- خمس بيضات مسلوقة ومقشرة
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الخردل (مسترد) الجاهزة
- ملعقة كبيرة من عجينة الانشوجة (انشوا)
- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الحامضة Sour Cream
- شريحة من سمك السلمون المدخن مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البصل الاخضر المقطع
- ظرف من الجيلاتين الابيض
- كاس من صلصة الترتار الجاهزة
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- ثلاث اوراق من الخس مفرومة ناعماً
- نصف كيلوغرام من الخضر المسلوقة والمقطعة (جزر، لوبياء، ذرة، بطاطا)

التحضير

تقسم كل بيضة الى قسمين. يرفع الصفار ويهرس. ينقع باللبن ثم يصفى. يخلط الملح والخردل والزبدة والكريما وعجينة الانشوجة والبهار والبقدونس والسلمون والترتار جيداً حتى يتماسك الخليط. يحضر الجيلاتين بحسب الطريقة المدوّنة على الظرف.

يملأ البياض بالحشو المحضر ثم يرتب في طبق يحوي الخس والبصل الاخضر. يزيّن الطبق بقطع صغيرة من الجيلاتين المحضّر والخضر ويقدّم مع شرائح السلمون.



شيركا شالاتا

Shirka Shalata

سلطة الدجاج مع الخضر والتفاح والكريما. تقدّم كصنف من المقبلات مزينة بالبيض والخس.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- ربع كيلوغرام من البطاطا
- حبتان من التفاح مقشرتان ومقطّعتان الى شرائح
- خسة مفرومة
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ثلاث بيضات مسلوقة ومقطعة
- نصف كاس من صلصة المايونيز
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ربع كأس من الكريما
- مغلف من الجيلاتين

التحضير

تسلق الدجاجة وينزع جلدها، يقطّع لحم الفخذ الى شرائح ويترك لحم الصدر جانباً. تسلق البطاطا وتقشّر ثم تقطّع الى شرائح. تضاف الى اللحم مع التفاح ونصف كمية البيض وأوراق الخس. يتبّل الكل بعصير الليمون والملح والفلفل. يحضّر الجيلاتين بحسب الطريقة المدونة على المغلف. تمزج صلصة المايونيز والكريما،توزّع على السلطة. تحرّك جيداً وتصبّ في طبق خاص. يزيّن سطحها بصدور الدجاج والجيلاتين وما تبقّى من البيض المسلوق والخس ثم تقدّم.

فيتامين شالاتا

Vitamine Shalata

طبق من الخضر بصلصة الكريما والخردل وعصير الليمون الحامض. يقدم مزيناً باوراق الخس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- حبتان من الكرنب الفجلي
- اربعة ضلوع من الكرفس
- اربع حبات من الجزر الصغير الحجم
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- ربع كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- بضع اوراق من الخس
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من الكريما الحادة
- صفار بيضة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الخردل
- ملعقة صغيرة من السكر
- بضع نقاط من عصير الليمون الحامض
- رشة من الملح والبهار
- ملعقة كبيرة من اللبن (الحليب)

التحضير

تمزج الكريما الحادة مع صفار البيض والخردل والملح والسكر وعصير الليمون. تخفق الصلصة حتى تتجانس ويضاف اليها قليل من اللبن اذا اشتدت. ينثر البهار بحسب الرغبة وتترك جانباً.

يفرم الكرنب والكرفس والجزر. تقشّر الطماطم وتقطّع الى شرائح. تجوّف الفليفلة الخضراء وتقطّع الى حلقات وينثر عليها الملح وثم تصفى. ترتّب الخضر كلها في طبق التقديم وتوزّع عليها صلصة الكريما. يزيّن الطبق باوراق الخس ويقدّم.



جومبا شالاتا

Gomba Shalata

فطر بصلصة الخل والبقدونس والكبر والثوم الاخضر. يقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفطر
- ثلاثة ارباع كاس من الخل
- ملح وبهار
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

مقادير صلصة الخل

- ثلثا كاس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الكَبَر
- ربع كاس من الخل
- ثلاثة ضلوع من البقدونس
- بصلة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- حزمة من ورق الثوم الاخضر
- نصف ملعقة كبيرة من ورق الطرخون

التحضير

يطهى الفطر بالزيت. يضاف اليه عصير الليمون والخل والملح والبهار ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.

تحضر صلصة الخل كالآتي: يفرم البقدونس والكبر والبصل والثوم واوراق الطرخون فرماً ناعماً. ترتّب الخضر المفرومة في طبق ويوزّع عليها الزيت والخل والملح والفلفل الاسود.

يخلط الفطر مع صلصة الخل وينقع فيها مدة ساعتين. يحرّك ثم يقدم.

تحتوي التوابل على عناصر عضوية في حالة زيتية، يقال لها زيوت اثيرية. وهي طيّبة المذاق معطِّرة، وتتطاير بسهولة فتختلط بالهواء وتعطِّره. عندما تضاف التوابل الى الاطعمة تنتشر هذه الزيوت وتسبغ على الطعام طابعاً مميّزاً.

تسيكلا شالاتا

Tsikla Shalata

سلطة الشمندر بالخلّ والسكر والكراويا. تقدّم الى جانب اللحم المشوي أو الكبة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الشمندر**
- **ملعقتان كبيرتان من الخل**
- **ملعقة كبيرة من الملح**
- **ملعقتان كبيرتان من السكر**
- **بضع حبات من الكراويا**
- **عشر حبات من الفجل البرّي**

التحضير

يسلق الشمندر. يمزج الخلّ مع قليل من الماء ويضاف اليه الملح والسكر وحبات الكراويا. يقشّر الشمندر ويقطّع ثم تنثر عليه التوابل ويحرّك الكل جيداً. تـرتّب السلطة في طبق التقديم. يزيّن سطحها بالفجل وتترك مدة ثلاث ساعات الى حين التقديم.



بورجونيا شالاتا

Burgonya Shalata

سلطة البطاطا بالخل والسكر. تقدم الى جانب اللحوم والأسماك.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البطاطا.
- حبة من البصل
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة كبيرة من الخل
- قليل من الفلفل الأسود المطحون

التحضير

تغسل البطاطا. تسلق حتى تنضج ثم تقشّر وتقطّع.

يقطّع البصل الى شرائح. يمزج الخل مع قليل من الماء ويضاف السكر والملح والفلفل. تنقع حبات البطاطا والبصل في المزيج مدة ساعة قبل التقديم.

بوب شالاتا

Bob Shalata

سلطة الفاصولياء بالخل والسكر. تقدّم باردة ومزيّنة بشرائح البصل.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

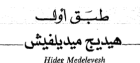
- كاسان من الفاصولياء
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى شرائح
- ربع كأس من الخل
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من السكر
- ورقة من الغار
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي

التحضير

تنقع الفاصولياء في الليلة السابقة لطهوها. تسلق في الماء المملّح مع ورقة الغار وتترك حتى تنضج ثم تصفّى. يمزج الخل مع قليل من الماء والسكر. ينثر عليه الملح والفلفل. يصبّ المزيج فوق الفاصولياء ويخلط الكل جيداً. تـرتّب شرائـح البصل على سطح الطبق وتترك مدة ساعتين في مكان بارد. يوزّع عليها قليل من الزيت وتقدّم.



تتنوع اشكال الفجل وتختلف احجامه والوانه. فنجد منه الابيض والوردي والاحمر والاسود. يقال أن الفجل العادي شرقي الاصل. وهو غذاء مفيد للجسم. تؤكل جذوره وتضاف اوراقه الطرية احياناً الى السلطة.



طبق أول

هيديج ميديلفيش

Hideg Medelevesh

حساء الكرز بالقشدة والسكر والدقيق، من الأطباق الهنغارية المميزة. يقدّم بارداً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الكرز الداكن اللون
- ربع كاس من الدقيق
- ليمونة حامضة
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- فصان من الثوم
- عود من القرفة
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ثلث كاس من القشدة الخاصة بالطبخ

التحضير

ينزع النوى من الكرز ويترك يغلي في الماء مع السكر وبشر نصف ليمونة وعصيرها والثوم والقرفة حتى ينضج. يصب فوقه اللبن. تخفق القشدة (الكريما) مع الدقيق وتضاف الى الحساء. يترك يغلي ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد. يرفع منه عود القرفة والثوم. يقدّم الطبق بارداً.

الكرز شجرة من فصيلة الورديات، مهدها الاصلي ايران. ثمارها صغيرة حمراء فاتحة او داكنة. تؤكل نضرة او تستعمل في صناعة بعض المشروبات. تزرع في كل البلدان المعتدلة المناخ، وتثمر مع تباشير فصل الصيف.

بوجراتشجوياش

Bogra Chguyash

حساء هنغاري شهير يحوي اللحم والفليفلة الخضراء والبطاطا والطماطم. يعتبر غذاءً كاملاً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم البقر
- ثلث كاس من زيت نباتي
- اربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفليفلة الحمراء
- قليل من حبات الكراويا
- مردقوش وملح وبهار بحسب الرغبة
- كيلوغرام من البطاطا مقطّع
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة
- حبتان من الطماطم مقطعتان

التحضير

يقطع لحم البقر الى مكعبات صغيرة. يقلى البصل المفروم بالزيت حتى يذبل. ينثر عليه مسحوق الفليفلة ويحرّك. تضاف مكعبات اللحم وتتبّل بالثوم والملح والبهار والكراويا والمردقوش. تقلى بضع دقائق ثم يصبّ عليها قليل من الماء. يغطّى الوعاء ويترك على نار متوسطة. يضاف اليه الماء من حين الى آخر حتى لا يلتصق الخليط بقعر الوعاء ويترك على النار حتى يقارب اللحم النضج، ثم تضاف اليه قطع الفليفلة الخضراء والطماطم والبطاطا ويغمر بالماء. يتابع الطهـو حتى ينضج اللحم جيداً.

يصبّ الحساء في طبق عميق ويقدّم ساخناً.

اويهازي تيوكليفيش

Uyhasy Tyuklevesh

حساء الدجاج بالخضر وشرائح العجين، من الأطباق الهنغارية الأولى والمغذية. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو ساعة وعشر دقائق

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- حبتان من الجزر مفرومتان
- كاس من البازلاء
- نصف كاس من الكرفس المفروم
- بصلة صغيرة مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- نصف كاس من الفطر المفروم
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- ملح بحسب الرغبة
- بضع حبات من البهار
- نصف بيضة

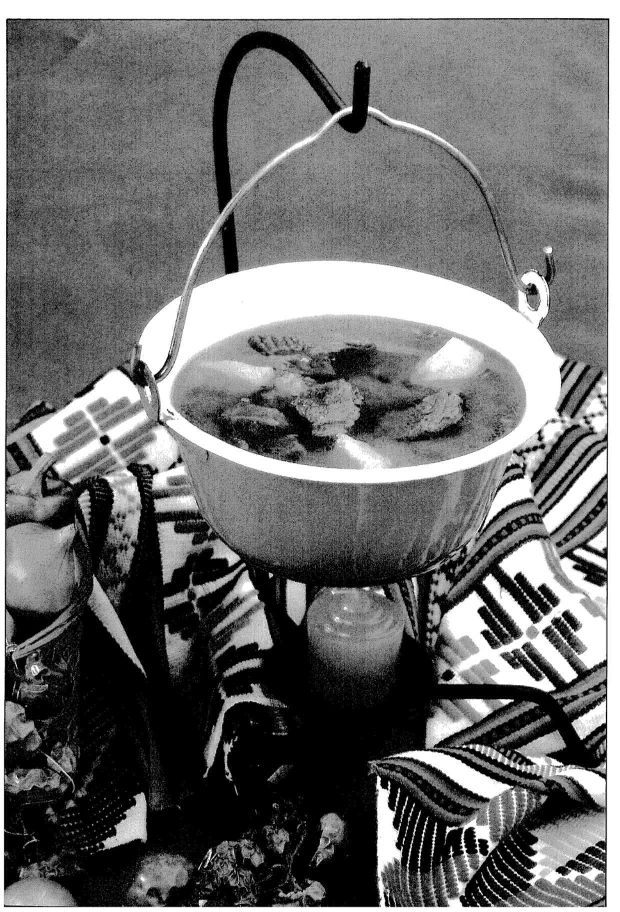
التحضير

تنظف الدجاجـة وتنزع أحشـاؤها. تغسـل وتغمر بعشر كؤوس من الماء. تضاف اليها الخضر المفرومة والبازلاء والثوم وصلصة الطماطم والملح والبهار وتترك تغلي مدة ساعة حتى تنضج.

يخلط الدقيق مع البيض ويعجن. يرق العجين ويقطّع الى شرائح طولية.

يجرد لحم الدجاج من العظم ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يصفّى المرق وتسلق فيه شرائح العجين. يعاد لحم الدجاج الى الحساء. يترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يقدم الحساء ساخناً.



بوجرا تشجوياش

خولاسليه

Khulasie

حساء السمك مع الفليفلة والطماطم. يقدّم ساخناً الى جانب الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من سمك الشبوط**
- **ست حبات من البصل مفرومة ناعماً**
- **حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان**
- **حبة من الطماطم مقطعة**
- **ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)**
- **حبتان من الفليفلة الحمراء مقطعتان**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

ينظف السمك وتنزع احشاؤه. تترك الطحالات والبطرخ جانباً. تقطع رؤوس السمك وينزع عموده الفقري وزعانفه. توضع في وعاء وتغلى في الماء ثم تملّح. يضاف البصل المفروم ويترك المزيج يغلي على نار متوسطة مدة ساعة ونصف حتى يتماسك مرق السمك. يصفى المرق ويوضع في وعاء. يقطّع السمك الى شرائح ويملّح وينثر عليه قليل من مسحوق الفليفلة الحمراء. يوضع في مكان بارد. يعاد المرق الى النار ويترك حتى يغلي من جديد. ينثر عليه ما تبقى من مسحوق الفليفلة الحمراء ويحرّك جيداً. تضاف قطع السمك والبطرخ والطحالات وقطع الفليفلة الخضراء والفليفلة الحمراء والطماطم ويترك الكل على نار متوسطة مدة ثلث ساعة حتى ينضج الحساء، ولا يحرك في هذه الاثناء. يرفع السمك بملعقة متعددة الثقوب ويرتّب في طبق التقديم. يصبّ فوقه المرق ويقدّم ساخناً.





فاياش جالوشكا

Fayash Galushka

صنف من المعجنات الشهيرة، يقدم الى جانب اطباق اللحوم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- بيضة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلث كاس من زيت نباتي

التحضير

ينخل الدقيق فوق وعاء عميق، يضاف اليه البيض والملح ويعجن مع اضافة قليل من الماء تدريجاً حتى تتشكّل عجينة طرية. يخفق العجين بملعقة خشبية حتى تتشكّل فيه كرات منتفخة لا تلتصق بجوانب الوعاء. يقطّع العجين بملعقة الى قطع صغيرة يسقّط كل منها على حدة في الماء المملّح المغلي ويترك حتى ينضج ثم يرفع ويصفّى.

يسخّن الزيت في وعاء وتقلى فيه قطع الغالوشكا ثم تقدّم.

تارخونيا

Tar Khonya

كرات من العجين بالبيض والدقيق، شهيّة الشكل ومغذّية. تتميّز بنكهة خاصة. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- أربع بيضات
- كيلوغرام من الدقيق
- زيت نباتي للقلي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يمزج البيض مع الدقيق. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة تصنع منها، بغربال خاص، كرات بحجم حبة البندق، توضع على قطعة قماش وتعرّض لأشعة الشمس حتى تجف.

تقلى كرات العجين «تارخونيا» في الزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف اليها الماء والملح. يغطى الوعاء ويترك يغلي حتى تطرى الكرات ويتبخّر منها الماء.

توروش تشوسا

Torosh Chossa

صنف من المعجنات الهنغارية الشهيرة. يُقدّم مع الجبن الأبيض والكريما.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض
- بيضتان
- نصف كأس من الكريما الحامضة
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي

التحضير

يخلط الدقيق والبيض والملح. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يترك العجين ليرتاح ثم يُعطى شكل لفائف رقيقة ويقطّع الى قطع صغيرة توضع على لوح خشبي كي لا تلتصق ببعضها. تسقط القطع في الماء المملّح المغلي وتضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت. تترك حتى تطفو على سطح الماء ثم ترفع وتغسل بالماء البارد وتصفّى.

تقدّم مع الجبن الأبيض المفتّت وتوزّع الكريما على سطحها.

مارها بوركولت

Marha Porkolt

طبق من اللحم بالبصل والطماطم والفليفلة الخضراء. يقدّم مع الطرخون والبطاطا المسلوقة والأرز المطهو على البخار.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم ساق البقر**
- **ثلث كأس من زيت نباتي**
- **أربع حبات من البصل صغيرة الحجم**
- **ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء (بابريكا)**
- **بضع حبات من الكراويا**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **حبتان من الفليفلة الخضراء مقطّعتان الى شرائح**
- **حبتان من الطماطم الطازجة مقطّعتان**

التحضير

يقطّع اللحم الى مكعبات صغيرة. يفرم البصل ناعماً ويقلى في الزيت. يضاف اليه الثوم المدقوق وحبات الكراويا ومسحوق الفليفلة. يحرّك الكل جيداً ثم يضاف اللحم ويقلى حتى يحمرّ. يصبّ فوقه قليل من الماء وينثر الملح والبهار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر حتى يقارب اللحم النضج. يضاف اليه قليل من الماء ثم شرائح الفليفلة والطماطم ويترك الخليط على النار الى ان ينضج اللحم مع اضافة المزيد من الماء اذا ثخن المرق.

يقدّم الطبق ساخناً.

بورشوش توكاني

Borshosh Tokany

طبق من اللحم بصلصة الثوم والبصل والطماطم. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الخاصرة**
- **ثلث كأس من زيت نباتي**
- **حبتان كبيرتان من البصل مفرومتان ناعماً**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود**
- **ملعقتان صغيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **ربع كأس من الدقيق**

التحضير

يقطّع اللحم الى شرائح. يتبّل بالملح والفلفل ويقلّب في الدقيق. تُحمّر قطع اللحم في الزيت الساخن ثم ترفع وتترك جانباً. يقلى البصل المفروم والثوم بالزيت نفسه وتضاف اليهما شرائح اللحم والملح والفلفل الاسود. يترك الخليط حتى يغلي على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر. تضاف صلصة الطماطم وقليل من الماء. يحرّك الخليط جيداً ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم ويبقى قليل من المرق ثم يرفع عن النار ويصبّ في طبق التقديم. ينثر على سطحه الفلفل ثم يقدّم.

الكراويا نبات ثنائي الحول يبلغ ارتفاعه حوالى ٧٥ سنتمتراً. ينتشر في اوروبا وآسيا، ويعتقد ان العرب كانوا اول من زرعه. يستعمل بكثرة في المانيا وبولندا واسكندنافيا في صناعة الخبز، ويستعمل الروس والالمان بزره العطري في صناعة الشراب، وفوائده الطبية متعدّدة.



مارها بورکولت

تسيجانيبيشينيه

Tsiganypeshenye

شرائح اللحم بصلصة الخل والخضر. تقدّم مزينة بالبطاطا المشوية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- خمس شرائح من اللحم
- نصف كأس من زيت نباتي
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من الخضر المنوّعة (جزر، لوبياء، بازلاء، ذرة)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان
- ورق من الغار
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الخل الاحمر
- بضع حبات من الفلفل الأسود
- كأس من الماء الساخن

التحضير

تتبّل شرائح اللحم بالملح والبهار والفلفل ثم تقلى بالزيت حتى تحمر من الجهتين ثم تحفظ في مكان دافىء. يقلى الدقيق بالزيت نفسه ويضاف اليه البصل المفروم ويقلب حتى يذبل. تضاف ورقة الغار والطماطم المقطعة والخل وكأس من الماء الساخن. يحرّك الخليط باستمرار حتى يبدأ بالغليان. تضاف شرائح اللحم مع الخضر المنوّعة والمقطّعة والمسلوقة وتترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تقدّم شرائح اللحم مغطاة بالخضر والصلصة والبطاطا المشوية.

سيتروموس باتسال

Citromos Patsal

كرش بصلصة الليمون والثوم والبقدونس. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- كرش يزن كيلوغراماً وربع الكيلوغرام
- ثلث كأس من زيت نباتي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كأس من الدقيق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بشر ليمونة حامضة

التحضير

يغسل الكرش جيداً بالماء البارد ثم بالماء الساخن ويبشر بسكين ليتخلّص من الوبر. يغسل بالماء ويفرك بالملح ثم يغسل بالصابون والماء. يغلى في الماء المملّح مدة نصف ساعة. يصفّى ويغسل بالماء البارد من جديد ويقطّع الى شرائح بطول خمسة أو ستة سنتمترات. توضع الشرائح في وعاء وتغمر بالماء أو المرق. ينثر عليها الملح والفلفل وتطهى مدة تراوح بين ساعتين وثلاث ساعات.

تحضّر الصلصة في وعاء آخر، يقلّب الدقيق في الزيت الساخن حتى يتغيّر لونه. يضاف اليه الثوم المدقوق والبقدونس المفروم وبشر الليمون. يحرّك جيداً ثم يصبّ فوقه قليل من الماء البارد. تخفق الصلصة حتى تتجانس وتضاف اليها شرائح الكرش وعصير الليمون والفلفل ويتابع الطهو مدة ربع ساعة مع التحريك من وقت الى آخر.

يقدّم الطبق مع الأرز المطهو على البخار.

هاتسيني مارفانيشايتال

Hatsini Marvany Shaytal

شرائح اللحم بجبن الروكفور والبقدونس. تقدّم ساخنة ومزيّنة بقطع الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

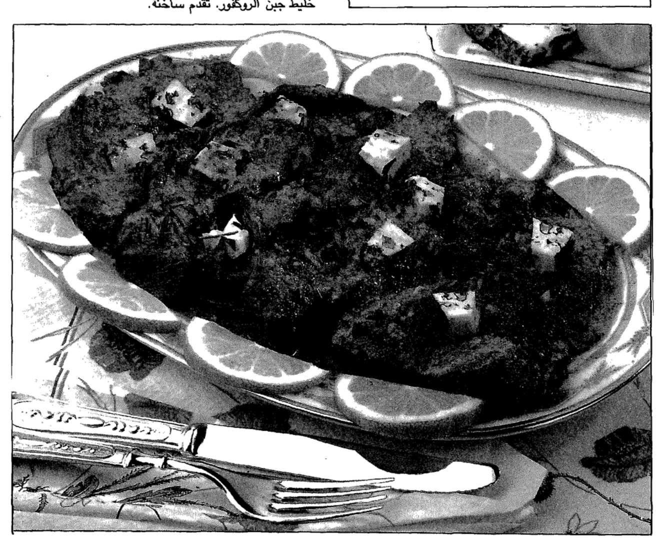
- خمس شرائح من لحم الردف (عجل أو بقر)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة المذوّبة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ربع كيلوغرام من جبن الروكفور (قطعة بحجم كف اليد)
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

ينـزع الدهن عن أطـراف شـرائـح اللحم. يخلط جبن الـروكفور مـع ملعقة كبيـرة من الزبـدة وعصـير الليمـون والبقدونس المفروم. يلفّ الخليط على شكل اسطواني ويغلف بورق المينيوم ويحفظ في الثلاجة.

تدهن شرائح اللحم بالزبدة وتشوى فوق مشواة شديدة الحرارة مدة ثلاث دقائق من كل جهة.

تتبّل بالملح والفلفل ثم ترتّب فوق كل شريحة قطعة من خليط جبن الروكفور. تقدّم ساخنة.





هايماش روشتيوش

Haymash Rashteyosh

شرائح اللحم بالبصل. من الأطباق الهنغارية الشهيّة. تقدّم مع البطاطا والخضر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من شرائح اللحم (غنم أو عجل)**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **كأس من زيت نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ست حبات من البصل**

التحضير

تدق شرائح اللحم بمطرقة حتى ترق قليلاً وتتبّل بالملح والبهار. يقطّع البصل الى دوائر ويوضع في مصفاة. ينثر عليه الدقيق ثم تحرّك المصفاة للتخلص من الدقيق الزائد. يقلى البصل في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً ويوضع على ورق نشاف ليمتصّ منه الزيت الزائد.

تحمّر الشرائح بالزيت المتبقي مدة ثلاث دقائق لكل جهة ثم ترفع وترتّب على لوح خشبي.

يوزّع البصل المقلي فوقها ويصبّ قليل من المرق.

تقدّم الشرائح مع البطاطا والخضر.

رانتوت سيليت

Rantot Selit

شرائح من اللحم باللبن والكعك. تُقدّم مقلية مع سلطة البطاطا والبصل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من شرائح اللحم
- نصف كأس من الدقيق
- كأس من اللبن (الحليب)
- بيضتان
- كأسان من الكعك المدقوق
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- كأسان من زيت نباتي للقلي

التحضير

تدق شرائح اللحم بمطرقة حتى تصير رقيقة مع مراعاة عدم تمزيقها حتى لا تفقد طراوتها في اثناء القلي. يخفق البيض مع الملح والفلفل. يصب فوقه اللبن ويحرك جيداً حتى يتجانس. تغطّس الشرائح من الجهتين بالدقيق ثم بمزيج البيض واللبن ثم بالكعك المدقوق.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه شرائح اللحم على نار خفيفة حتى تحمرّ من الجهتين.

يقدّم الطبق ساخناً.

تاتار بيفتيك

Tatar Beefsteak

لحم بصلصة الخل والخردل وصفار البيض. يقدّم بارداً مع الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الخاصرة
- صفار بيضتين
- بصلة مقطعة الى أربعة أجزاء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقتان صغيرتان من صلصة ورشسترشاير Worcestershire
- ملعقة كبيرة من الخل

التحضير

ينقع اللحم في الزيت حتى يطرى. تضاف اليه صلصة الورشستر شاير ويتبّل بالملح والبهار ومسحوق الفليفلة الحمراء والخل والخردل ثم يدخل الى الثلاجة مدة يوم كامل.

يفرم اللحم ناعماً ويخلط مع صفار بيضة. يوضع في طبق التقديم ويوزّع على سطحه صفار البيضة الثانية. ترتّب حوله قطع البصل النيء وتنثر البهارات.

يقدّم الطبق مع خبز الشعير المحمّص.

الخردل نبات عشبي صغير ينمو في جنوب اوروبا ووسطها. والجزء المستعمل منه هو بزره. للخردل صفة طبية عرفت منذ القديم، حين اعتمد كعلاج للروماتزم والنزلات الصدرية والسعال. يستخدم الخردل كأحد البهارات ويضاف الى الاطعمة فيكسبها نكهة مشهية.

بوريو بابريكاش

Boryu Paprikash

طبق رئيسي من اللحم مع الخضر والكريما. يقدّم مع صنف من المعجنات يسمّى «فاياش جالوشكا»

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم ساق العجل أو كتفه (هبرة)
- ثلث كأس من زيت نباتي
- حبتان من البصل
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- ملح بحسب الرغبة
- حبتان من الفليفلة الخضراء مقطّعتان الى شرائح
- حبة من الطماطم كبيرة الحجم ومقطّعة
- كأس من الكريما الحامضة
- ملعقة كبيرة من الكريما
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

التحضير

يقطّع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. يفرم البصل ويقلى بالزيت في وعاء حتى يصير لونه ذهبياً. ينثر عليه مسحوق الفليفلة الحمراء ويحرك. يصبّ فوقه قليل من الماء ويترك يغلي مدة دقيقتين ثم يضاف اللحم والملح. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر. يضاف الماء بحسب الحاجة ويترك على النار حتى يقارب النضج ثم تضاف شرائح الفليفلة وقطع الطماطم. يترك الكل حتى يغلي مدة خمس دقائق. يمزج الدقيق مع الكريما الحامضة والكريما العادية ويضاف الى الوعاء مع التحريك بحذر حتى تتخن الصلصة وينضج اللحم.

يقدم الطبق ساخناً مع «فاياش جالوشكا»

شولت ليباماي

Shult Libamay

كبد مشوي، من الأطباق الهنغارية اللذيذة. يُقدم مع البطاطا المهروسة. يمكن اضافة الثوم ومسحوق الفليفلة الحمراء عند تناوله.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير**: ساعة، **مدة الطهو**: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من كبد الأوز
- حبتان من البهار
- ملح بحسب الرغبة
- ربع كأس من زيت نباتي
- بصلة
- كأس من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

يُغسل الكبد وينقع في اللبن مدة ساعة ثم يجفّف بقطعة قماش نظيفة ويتبّل بالملح.

يسخن الزيت في وعاء يقلى فيه الكبد بضع دقائق حتى يحمرّ وتضاف اليه كمية من الماء حتى تغطي نصفه. يضاف البصل والبهار والملح. يغطى الوعاء ويدخل الى الفرن ويترك فيه حتى يثخن المرق.

يرفع الغطاء ويترك الكبد في الفرن حتى يصير لونه قاتماً من الجهتين.

يقطع الكبد الى شرائح رقيقة ترتب فوق البطاطا المهروسة ويصبّ فوقها قليل من سمن نباتي.

يقدّم الطبق ساخناً.



فيشا فيلوفال

Fisha Filofal

نخاع وكلى بالبصل والتوابل، من الأطباق الهنغارية الرئيسية.

يقدّم مع الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكلى
- ربع كيلوغرام من النخاع
- ثلث كاس من زيت نباتي
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من المردقوش

التحضير

ينزع غشاء الكلى ويقسم كل منها الى نصفين. تنزع عروقها الداخلية وتقطع. ينقع النخاع في الماء البارد ثم ينزع عنه الغشاء. يصفّى ويقطّع.

يقلى البصل المفروم في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف اليه الكلى وتقلى بضع دقائق. تضاف البهارات والمردقوش وقطع النخاع ويقلّب الخليط مدة ثلاث دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً ومزيناً بالأرز المطهو على البخار.

بارانيتومب بيكن مودرا

Barayntomb Bacun Modra

فخذ غنم مع البطاطا والبصل. يقدّم مشوياً ومزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- فخذ غنم متوسط الحجم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من البصل
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البطاطا
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

يغسل فخذ الغنم ويتبّل بالملح. يوضع في صينية ويوزّع عليه نصف كمية الزيت. يدخل الى الفرن مدة ساعة ونصف حتى يحمرّ ويطرى.

تغسل البطاطا وتقطع الى مكعبات. يقطع البصل الى حلقات ويوضع كل منهما في وعاء. يضاف اليهما الملح. يقلى البصل في الزيت المتبقي إلى أن يحمر. يرفع عن النار. ثم تقلى البطاطا بالزيت نفسه إلى أن تنضج.

تمزج صلصة الطماطم مع الدقيق وقليل من الزيت والماء. يترك المزيج على النار ليغلي ثم يصفى.

يقطّع اللحم ويصبّ فوقه المزيج. يقدّم مع قطع البطاطا وحلقات البصل. ينثر البقدونس على سطح الطبق ويقدم.

الفلفل الاحمر من التوابل الاكثر اهمية في المطابخ العالمية. يطلق عليه اسم Allspices أي كلّ البهارات، لأنه يجمع في رائحته عطوراً عدة. يستخدم الفلفل الاحمر مع اللحم المفروم والفطائر والبودنج Pudding، ويدخل كمادة اساسية في صناعة الصابون.



ميارنشولشت بوخوش

Myarshonsholt Bokhosh

لحم مشوي مع البصل والفليفلة الحمراء. يقدم الى جانب صلصة المايونيز والثوم او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر (فيليه)
- نصف كيلوغرام من البصل الصغير الحجم
- حبتان من الفليفلة الحمراء
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع متوسطة الحجم ويتبّل بالملح والبهار والزيت والخل. يقشّر البصل ويترك جانباً. تغسل الفليفلة وتقطّع الى حلقات. تشكّ قطع اللحم في اسياخ الشيّ وتوزّع الفليفلة ثم البصل بين كل قطعتي لحم الى ان تنتهي كمية اللحم والبصل.

يشوى اللحم على الفحم ويُقلّب حتى يحمرّ من الجهتين تفرغ الاسياخ في طبق التقديم ويقدّم اللحم ساخناً الى جانب السلطة.

الفودي بارانيداجو

Alfodi Baranydagu

يخنة اللحم بالبصل الأخضر والثوم. يضاف اليها اللبن الزبادي وتقدّم مزينة بالأرز المطهو على البخار.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- نصف كاس من زيت نباتي
- بصلة كبيرة الحجم
- ضلعان من البصل الاخضر
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من اللبن الزبادي
- ربع كاس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطع اللحم ويقلّب في الدقيق. يقلى بالزيت ويوضع جانباً.

يقطع البصل ويقلى بالزيت نفسه. يضاف اليه الثوم ومسحوق الفليفلة وقليل من الماء واللحم المقلي. ينثر الملح ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة.

يقطع البصل الاخضر ويضاف الى خليط اللحم. يترك يغلي مدة عشر دقائق. يرتب خليط اللحم في طبق التقديم. يوزع على سطحه اللبن الزبادي، ويزين بالارز المطهو على البخار.

للثوم فوائد علاجية على قدر كبير من الاهمية، فهو في الدرجة الاولى فاتك فعّال بالجراثيم. كثر الجدل حول قدرة الثوم العلاجية هذه الى ان كان عام ١٩٤٤ عندما استطاع العلماء عزل مادة الاليسين Allicine، وهي المادة الاساسية التي اكسبت الثوم صفاته الشفائية النادرة، والرائحة التي يتميّز بها.



رانتوت باراني

Rantot Barany

شرائح من اللحم بالدقيق والبيض واللبن (الحليب) والكعك المدقوق. تقدّم الى جانب سلطة البطاطا.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم المنزوع عظمه
- ملعقة كبيرة من الملح
- ربع كأس من الدقيق
- ربع كأس من اللبن (الحليب)
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- ثلثا كأس من زيت نباتي
- بيضة

التحضير

يقطع لحم الغنم الى عشر شرائح ثم يدقّ ويتبّل بالملح.

يخفق البيض ويمزج مع اللبن.

تغطّس شرائح اللحم في الدقيق ثم في مزيج البيض ثم في الكعك المدقوق وتقلى في الزيت الساخن حتى تحمرّ من الجهتين.

تقدّم ساخنة.

بيركا جوياش

Birka Goyash

طبق رئيسي من اللحم بالخضر وقطع العجين، لذيذ الطعم ومغذٍ. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الغنم
- ربع كأس من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من البصل مفروم
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- فصان من الثوم مدقوقان
- بضع حبات من الكراويا
- ثلث كأس من الدقيق
- بيضة
- كيلوغرام من البطاطا
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- حبتان من الطماطم صغيرتا الحجم

التحضير

يقلى البصل بالزيت ويضاف اليه مسحوق الفليفلة الحمراء والملح والثوم والكراويا ويحرك الكل جيداً. يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه خليط البصل وقليل من الماء. يغطى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة ساعة حتى يقارب اللحم مرحلة النضج.

تقطّع البطاطا الى مربعات وتقطّع الفليفلة الخضراء والطماطم الى شرائح تضاف الى الوعاء مع كمية من الماء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم.

تحضر عجينة الـ Csipetke كالآتي: يخلط الدقيق والبيض وقليل من الماء ويعجن حتى يتماسك. يقطع العجين الى كرات صغيرة تضاف الى اللحم وتطهى معه.

تبيّن نتيجة الابحاث ان الزيوت ذات المصدر النباتي تخفّض نسبة الكوليسترول في الدم. واهم هذه الزيوت زيت الزيتون وزيت القطن وزيت الفستق وزيت دوار الشمس وزيت الذرة وزيت فول الصويا.



كارفيولوش شيركيه

Karfiolosh Shirke

دجاج مع القرنبيط والقشدة والخضر المنوّعة. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام وثلاثة ارباع كيلوغرام من الدجاج
- خمسة ضلوع من الكرفس
- ملح بحسب الرغبة
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف كاس من القشدة الخاصة بالطبخ
- كيلوغرام من القرنبيط
- ربع كاس من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الخضر المخلوطة (بازلاء، بطاطا، جزر، لوبياء)
- بصلة صغيرة
- حبتان من البهار
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

يغسل القرنبيط. يقطّع الى قطع متوسطة ويسلق في الماء المملّح حتى يطرى. يقطّع الدجاج ويوضع فوق القرنبيط ثم تضاف الخضر المخلوطة والبصل والكرفس والبهار والملح. يترك مدة نصف ساعة على نار متوسطة ثم يرفع الدجاج من الوعاء ويصفّى المرق.

يسخن الزيت ويضاف اليه الدقيق من دون ان يحرّك. يصبّ مرق الدجاج مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى يثخن وتضاف اليه قطع الدجاج والقرنبيط. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط (يهزّ الوعاء من وقت الى آخر من دون ان تحرّك محتوياته).

توزّع القشدة والبقدونس المفروم على الخليط ويترك يغلي مدة دقيقتين. يقدّم الطبق ساخناً مع قطع من الزبدة. يؤكل مع الارز.

فوياش بوليكاميل سيزيليتيك

Voyash Pulykamell Szeletek

صدر ديك رومي بالزبدة، من الأطباق الهنغارية الشهية. يزيّن بالأرز ويقدّم الى جانب صلصة التفاح.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام وثلاثة ارباع الكيلوغرام من صدر الديك الرومي
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- ثلث كاس من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الخل

التحضير

تنظّف الصدور وتغسل. ينزع عنها الجلد ويقطع وتر العضل مع التنبُّه الى عدم تمزيق الصدر. يقطّع كل من الصدور الى نصفين.

يدق اللحم ويتبّل بالملح ثم يغمّس بالدقيق ويقلى في الزيت الساخن حتى يحمرّ من الجهتين.

يرفع الزيت الزائد وتوزّع الزبدة على اللحم ويضاف اليه الخل. يغطى الوعاء ويترك يغلي مدّة ثلاث دقائق على نار خفيفة.

ترتّب قطع اللحم في طبق ويوزّع عليها المرق.

يزيّن الطبق بالأرز المطهو على البخار ويقدّم الى جانب صلصة التفاح.



بابريكاش شيركيه

Paprikash Shirke

دجاج بصلصة الفليفلة والكريما، من الاطباق الهنغارية الرئيسية. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام وثلاثة ارباع الكيلوغرام من الدجاج
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- نصف كأس من الكريما الحامضة (ساور كريم)
- زيت نباتي للقلي
- ملعقتان كبيرتان من البهار الاخضر الحبّ
- حبة من الطماطم الطازجة مقشرة ومقطعة
- حبة من البصل
- فص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الطازجة
- ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

يغسل الدجاج ويقطّع. يفرم البصل ناعماً ويقلى في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اليه الثوم ويقلّب ثم يضاف مسحوق الفليفلة وحبات البهار الاخضر وقليل من الماء وقطع الدجاج والملح والطماطم. يغطى الوعاء ويترك الخليط حتى يغلي. يحرّك من وقت الى آخر بملعقة خشبية ويضاف الماء بحسب الحاجة. يترك الوعاء على نار خفيفة مدة نصف ساعة. تمزج الكريما الحامضة مع الدقيق وقليل من الماء البارد. يخفق المزيج حتى يتجانس ويضاف الى قطع الدجاج. يصب ايضاً قليل من الماء ويترك الكل على النار حتى ينضج الدجاج. تضاف الكريما الطازجة ثم يرفع الوعاء عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.

ليباشولت

Libashult

أوزة بالصعتر البري. من الاطباق الهنغارية الشهيرة. تقدم مزينة بالبطاطا والملفوف المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- اوزة تزن اربعة كيلوغرامات
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الصعتر البري

التحضير

تنظف الأوزة. تقطّع الرقبة والرجلان والجانحان. تفتح الأوزة وتنزع أحشاؤها. ينظف القلب والكبد والقوانص ويسلق الكل ثم يقطّع ويترك جانباً.

تملّح الأوزة من الداخل والخارج. ينثر في داخلها الصعتر البري وتشوى في فرن متوسط الحرارة. تسقى بالماء من وقت الى آخر ثم تُقلّب وتشوى من الجهة الثانية وتترك مدة ساعتين حتى تنضج. تخرج من الفرن وتقطّع. يترك الفخذان والصدر جانباً.

توضع القطع غير المجرّدة من العظم في قعر طبق. يرتب فوقها الفخذان والصدر ويوزع قليل من السمن على السطح.

ترتب قطع القلب والقوانص والكبد حول الأوزة.

يزيّن الطبق بالبطاطا والملفوف المسلوق ويقدّم.

للصعتر فوائد طبية عديدة، من اهمها احتواؤه على مادة الثيمول التي تطرد الغازات من المعدة. ويفيد مغلي الصعتر في تهدئة الآلام الناشئة عن تحركات الحصى، ويُعتبر ايضاً مطهّراً قوياً للجهاز التنفسي ويخفّف من آلام السعال الديكي والربو.



تولتيوت شيركيه

Toltyot Shirke

دجاج محشو بالزبدة والبيض والخبز. يُقدّم مع الصلصة المحضّرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري (أوريغانو)
- ثلاث قطع من الخبز الأبيض
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من الملح
- نصف كأس من زيت نباتي
- ثلثا كأس من اللبن (الحليب)
- ثلاث بيضات
- ضلع من البقدونس مفروم
- ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

تخفق الزبدة مع بيضتين كاملتين وصفار البيضة الثالثة. ينقع الخبز في اللبن ثم يهرس ويصفّى ويخلط مع مزيج الزبدة والبيض. تغسل الدجاجة. يفصل الجلد عن الصدر والفخذين بحذر كي لا يتمزق من دون ان يُنزع. يوضع الحشو المحضّر تحت الجلد بحيث تصير الدجاجة منتفخة ويحشى جوفها بما تبقى من الحشو.

يربط فخذ الدجاجة ويشد جناحاها الى الوراء. ينثر عليها الملح والفلفل ثم تقلى في الزيت حتى تحمرّ وتطهى مدة ساعة ونصف مع التقليب واضافة قليل من الماء من وقت الى آخر. ترفع عن النار وتترك مدة ثلث ساعة كي تبرد ويسهل تقطيعها.

تُحضّر الصلصة من زيت القلي المتبقي والدقيق وصلصة الطماطم المذوّبة في نصف كأس من الماء والأوريغانو والبقدونس المفروم. تحرّك على النار حتى تثخن.

يُقدّم الدجاج مع البطاطا المحمّرة وصلصة الطماطم.

تولتيوت ايتيشكيكا

Toltyot Itishikika

بزاق محشو بالانشوجة والخبز المطحون والكريما. يقدّم الى جانب صلصة المادير.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- ثلاثون بزاقة
- ربع كيلوغرام من الخضر المنوّعة
- حبتان من البهار
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- قطعة من الانشوجة (الانشوا)
- ملعقتان كبيرتان من الخبز المطحون او الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الحامضة

التحضير

يسلق البزاق في الماء مع الخضر والبهار مدة ربع ساعة ثم ينزع من اصدافه ويقطع ذيله. يرش بالملح ويغسل بالماء.

تقطع ذيول البزاق الى قطع صغيرة وتقلى بالزبدة في مقلاة كبيرة. تقطع الانشوجة الى قطع صغيرة وتضاف الى المقلاة مع الخبز المطحون والكريما الحامضة والملح والبهار ثم يضاف البزاق ويخلط الكل جيداً.

تحشى الاصداف بالخليط ثم ترتب في صينية وتشوى في الفرن.

يقدّم الطبق مع صلصة هولندية او صلصة المادير.





نيول راجو

Nyul Ragu

أرنب بالبصل والفطر، من الاطباق الهنغارية الشهيرة. يقدّم الى جانب المعكرونة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- فخذا وكتفا ارنب برّي
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلة مفرومة ناعماً
- ورقة من الغار
- خمس وعشرون حبة من البصل صغيرة الحجم مقشرة
- ربع كيلوغرام من الفطر المنظّف
- ضلعان من الصعتر الاخضر
- حزمة من البقدونس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلث كاس من زيت نباتي

التحضير

يقطّع لحم الفخذين والكتفين ثم يقلى في الزيت الساخن حتى يحمرّ. ينثر عليه الدقيق ويضاف البصل المفروم والثوم المدقوق. يحرك وينثر عليه الملح والبهار. تضاف حبات البصل والفطر وتقلّب حتى تحمرّ قليلاً ثم يصب الماء فوق الخليط ويترك ليغلي.

تضاف حزمة البقدونس وورقة الغار والصعتر. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم. ترفع منه حزمة البقدونس والصعتر ويقدّم ساخناً.

فوجوي كيلكا بوستابان

Fogoy Kelka Postaban

طيور تدرج بالملفوف والجزر والنقانق، من الاطباق الهنغارية الرئيسية. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- خمسة طيور من نوع التدرج
- ربع كيلوغرام من النقانق المدخنة
- ربع كيلوغرام من الجزر المقطّع
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- حبتان من البصل مقطّعتان
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الملفوف (كرنب السافوا)
- اربع حبات من كبش القرنفل
- ربع كاس من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

تنظف الطيور وتملّح. توضع في صينية ويضاف اليها الزيت تدخل الى فرن حار وتترك فيه مدة خمس دقائق حتى تحمرّ ثم ترفع ويحتفظ بالزيت.

ينظف الملفوف ويقطّع منه العرق الوسطي ثم يغسل ويسلق بالماء بضع دقائق. يصفّى وينثر عليه الملح والبهار.

يدهن وعاء بالزبدة، يوضع في قعره نصف كمية اوراق الملفوف ترتب فوقها طيور التدرج والنقانق ثم الجزر والبصل وكبش القرنفل يغطى الخليط باوراق الملفوف المتبقية.

يضاف الزيت المحتفظ به مع كأس من الماء ثم يغطى الوعاء ويدخل الى الفرن مدة خمسين دقيقة حتى ينضج الخليط.

يرتب نصف كمية اوراق الملفوف في طبق التقديم توضع فوقها قطع الطيور وتغطى بما تبقى من اوراق الملفوف. يزيّن الطبق بالنقانق المقطعة والجزر ويوزّع عليه المرق. يقدّم ساخناً.



راتسبونيك
Ratsbonic

سمك الشبوط مع البقدونس المقلي والخضر المنوعة والكريما.
يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من شرائح سمك الشبوط
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- حبتان من البصل
- نصف كأس من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- أربع حبات من الفليفلة الخضراء
- حبتان من الطماطم
- كيلوغرام من البطاطا
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كأس من الكريما الحادة

التحضير

تقطع شرائح سمك الشبوط وترش بالملح. يقلى البقدونس في قليل من الزيت. تسلق البطاطا حتى تنضج ثم تقشر وتقطّع.
تقطّع الفليفلة الخضراء والطماطم ويفرم البصل ناعماً. تقلى الخضر كلها في الزيت وتقلّب على نار خفيفة حتى تنضج.
ترتّب قطع البطاطا في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة وتغطى بخليط الطماطم ويوزّع عليها الثوم والملح ثم البقدونس المقلي وشرائح السمك. تصب الكريما الحادة على سطح الطبق ويدخل الى الفرن مدة ثلث دقيقة.
يقدّم ساخناً.

بابريكاش فوجاش
Paprikash Fogash

سمك بصلصة البصل والفلفل الأحمر والكريما. يقدّم الى جانب المعجنات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السمك
- حبة من البصل كبيرة الحجم
- ثلث كأس من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملعقتان صغيرتان من الدقيق
- نصف كأس من الكريما
- نصف كأس من الكريما الحادة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة الى حلقات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يبشر جلد السمك ثم يغسل ويملّح. يرتّب في صينية مدهونة بالزبدة ويترك لينضج على البخار ثم يغلّف بورق المينيوم.
يقلى البصل بالزيت حتى يحمرّ. يضاف اليه مسحوق الفليفلة الحمراء والملح وثلاثة أرباع كأس من الماء ورؤوس السمك والعمود الفقري ويترك الكل يغلي مدة نصف ساعة ثم ترفع الرؤوس والحسك.
تمزج الكريما الحادة مع الدقيق وتصبّ فوق المزيج. يترك ليغلي ثم تضاف الكريما الى المزيج ويصفى.
يرتّب السمك في طبق التقديم، توزّع عليه صلصة الفليفلة الحمراء والكريما. يزيّن بحلقات الفليفلة الخضراء ويقدّم.



راتسونيك



بابريكاش جرومبلي

Paprikash Grombli

بطاطا بصلصة الفليفلة مع الخضر، من الأطباق الهنغـارية الرئيسية. يمكن اضافة النقانق اليه فتكسبه نكهة مميّزة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البطاطا
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ثلث كاس من زيت نباتي
- فص من الثوم مدقوق
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان الى شرائح
- حبتان من الطماطم الصغيرة الحجم مقطعتان الى شرائح
- قليل من حبّ الكراويا
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل في الزيت حتى يحمرّ. يضاف اليه الثوم ومسحوق الفليفلة الحمراء والكراويا. يحرك الكل ويصب فوقه قليل من الماء.

تقشر البطاطا وتقطّع الى شرائح طولية تضاف الى صلصة الفليفلة الحمراء ثم تضاف شرائح الطماطم والفليفلة الخضراء. يغمر الخليط بالماء ويتبّل بالملح. يترك يغلي على نار خفيفة حتى تنضج الخضر ويقدّم.

كوروزوت زولد بابريكابان

Korozott (Zold Paprikaban)

فليفلة خضراء محشوّة بالجبن والخردل والكريما. يمكن تقديمها مبرّدة ومقطّعة الى شرائح.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

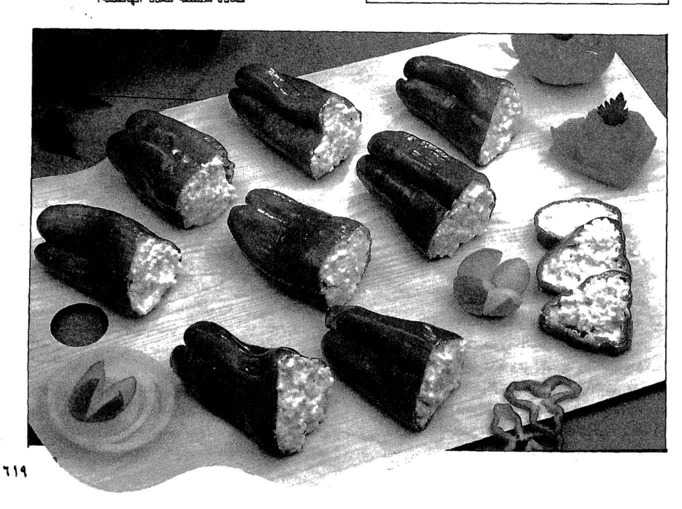
- نصف كيلوغرام من جبن الغنم الدسم
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف ملعقة كبيرة من الخردل
- بصلة صغيرة مبشورة
- ملح بحسب الرغبة
- خمس حبات من الفليفلة الخضراء
- بضع حبات من الكراويا
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الحامضة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ضلع من البصل الأخضر
- عشر حبات من الفجل الأحمر

التحضير

يخلط الجبن مع الزبدة. يتبّل بالملح ومسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا) والكراويا والبصل المبشور ثم يضاف الخردل والكريما ويخلط الكل جيداً. تغسل الفليفلة الخضراء، تجوّف وتحشى بخليط الجبن.

تقدّم مع البصل الأخضر والفجل.

الفجل من اكثر الخضر انتشاراً في انحاء الكرة الارضية. يحتوي على مادة مضادة للجراثيم وعلى الليزوسين والغليكوزيدات، وتكسبه هذه المواد طعماً حاداً. يستعمل الفجل طازجاً، ويستخدم في الطب الشعبي كمادة منشّطة للغدد الهاضمة.



بيركا بيلاف

Pirka Pilaf

طبق من اللحم بالبصل والثوم والزنجبيل. يقدّم مع الأرز المطهو على البخار.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم كتف الغنم**
- **ثلث كأس من زيت نباتي**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **كأس ونصف من الأرز**
- **ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم**
- **ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة**
- **قليل من الزنجبيل**
- **أربع حبات من البصل صغيرة الحجم مفرومة ناعماً**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **كأسان من مرق اللحم**

التحضير

يقطّع اللحم الى مكعبات صغيرة. يقلى البصل في الزيت حتى يحمرّ ويضاف اليه الثوم المدقوق واللحم والملح والفلفل الأسود والزنجبيل. يغطّى الوعاء ويطهى الخليط على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر. تضاف اليه صلصة الطماطم وقليل من الماء ويترك على نار خفيفة. يمكن اضافة المزيد من الماء اذا ثخن المرق.

يقلّب الأرز في الزبدة. يضاف اليه المرق ويطهى على البخار حتى ينضج. يصبّ الأرز في وسط طبق التقديم ويوزّع حوله اللحم. يمكن تقديم كل من الأرز واللحم في طبق خاص.

كومباش ريزس

Combash Rizs

أرز مع الفطر، من الأطباق الهنغارية اللذيذة والخفيفة. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كأس ونصف من الأرز**
- **ربع كيلوغرام من الفطر**
- **ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **بصلة مفرومة ناعماً**

التحضير

يطهى الأرز على البخار. يقلى البصل بالزيت في وعاء ويضاف اليه قليل من الماء. يضاف الفطر ويتبّل بالملح والفلفل ويترك يغلي على نار خفيفة حتى يتبخّر ماؤه ثم يرفع عن النار. يقدّم الطبق ساخناً.

منبت الأرز الاصلي بلاد الهند وقد ظهر في الالف الثالث ق.م. ثم انتشرت زراعته فيما بعد. يحتوي الاسمر منه على الفيتامين ب١، ب٦، ب١٢ وعلى الحديد والكالسيوم ايضاً. والاقتصار على تناول الارز الابيض فقط، قد يعرض الانسان لمرض «البري بري». لذا لجأت بعض مصانع الارز إلى اضافة هذه الفيتامينات والحديد إلى الارز الأبيض.



ليباناياش ريزوتو

Libanayash Rizotto

ارز بكبد وقوانص الأوز، من الأطباق الهنغارية المشهية. يقدّم مزيناً بالجبن المبشور.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كبد وقوانص أوزّة
- ربع كيلوغرام من الأرز
- دِهن أوزة
- ملعقتان كبيرتان من جبن «بارميزان» المبشور
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- قليل من الصعتر البرّي
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

ينزع الغشاء عن القوانص وتغسل جيداً ثم تقطّع الى قطع صغيرة.

يقلى البصل المفروم في دهن الأوزة وتضاف القوانص والكبد والملح والبهار والصعتر البري ويخلط الكل جيداً. يغمر الخليط بالماء. يغطى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة حتى ينضج مع التحريك من وقت الى آخر.

يصبّ الأرز في وعاء آخر. يضاف اليه المرق ويسلق على نار متوسطة ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الأرز ويتبخر المرق.

يدهن وعاء خاص بالفرن بالزبدة. ترتّب فيه طبقة من الأرز وتغطّى بأخرى من القوانص والكبد. يدخل الوعاء الى الفرن مدة تراوح بين عشر وخمس عشرة دقيقة. يصبّ الخليط في طبق التقديم. ينثر عليه الجبن المبشور ويقدّم.


كومبوت

حلويـات

سيلفاش كومبوت

Silvash Compot

من الحلويات الهنغارية الشهيرة واللذيذة. خوخ مغلّف بعجين البطاطا والدقيق. يقدّم كحلوى مغذية بعد وجبة خفيفة.

عدد الأشخاص: أربعة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البطاطا
- ربع كيلوغرام من الدقيق
- صفار بيضة
- ملعقة صغيرة من الملح
- قرفة بحسب الرغبة
- ثلاثة أرباع كأس من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الخوخ الصغير الحجم
- ملعقة كبيرة من السكر
- ثلاثة ارباع كأس من الكعك المدقوق

التحضير

تسلق البطاطا وتقشّر. تهرس وتترك لتبرد ثم يضاف اليها الدقيق وملعقة كبيرة من الزيت وقليل من الملح وصفار بيضة. يعجن الخليط حتى تتشكّل عجينة متماسكة. ينثر قليل من الدقيق على لوح خشبي يمدّ فوقه العجين ويرق بسماكة متوسطة ثم يقطّع الى مربعات صغيرة.

توضع خوخة مغطّسة بالسكر ومتبلة بالقرفة في وسط كل مربع من العجين. تطوى أطراف العجين فوق حبة الخوخ بحيث تغطيها كلياً وتتّخذ شكل كرة.

تسلق الكرات في الماء الملّح المغلي حتى تنضج.

يحمّص الكعك المدقوق بالزيت، يرفع وتقلّب فيه كرات الخوخ (الزلابية)

ينثر عليها السكر والقرفة وتقدّم.

فارشانجي فانك

Farshangi Fank

حلوى هنغارية مشهيّة. تزيّن بالسكر الناعم والفانيليا. تقدّم مع مربى المشمش.

عدد الاشخاص: سبعة، **مدة التحضير**: ساعة ونصف، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من الدقيق الاسمر
- ثلاث بيضات
- نصف ملعقة كبيرة من الخميرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- قليل من سكر الفانيليا
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- كأس ونصف من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- قشر ربع ليمونة حامضة
- قليل من السكر الناعم
- اربع ملاعق كبيرة من مربى المشمش

التحضير

يسخّن اللبن قليلاً ويمزج مع نصف كأس من الدقيق والخميرة وقليل من السكر والملح. يترك المزيج في مكان دافىء مدة تراوح بين ربع وثلث ساعة. يخفق صفار البيض مع السكر ويضاف اليه كأس من الدقيق ومزيج اللبن والخميرة ثم الزبدة وبشر الليمون. يخفق المزيج بملعقة خشبية ويترك جانباً حتى ينتفخ. يوضع العجين على لوح خشبي ويرش عليه قليل من الدقيق. يلفّ العجين (الدونتس) ويقطّع بقاطع البسكويت ثم يغطّى بقطعة قماش ويترك ليرتاح. يضغط على كل قطعة بالاصابع وتوضع في الزيت الساخن بحيث تقلى اولاً من الجهة التي ضغط عليها. تقلّب قطع«الدونتس» على الجهة الثانية وتقلى من دون ان تغطى المقلاة وتترك حتى تحمرّ جيداً ثم ترفع وتوضع على مشبك حديدي وتترك لتبرد.

يسخّن مربى المشمش ويذوّب في قليل من الماء. يقدّم«الدونتس» مع مربى المشمش المذوّب وينثر عليه السكر الناعم وسكر الفانيليا.



ميزيشتشوك

Mizishtshok

حلوى بالعسل، من الاصناف الهنغارية الشهيرة واللذيـذة.

تقدّم مزيّنة باللوز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من الدقيق
- ثلاثة ارباع كأس من السكر
- ملعقتان كبيرتان من العسل الفاتر
- ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا
- ربع كأس من اللوز المقشر
- بيضتان

التحضير

يخلط الدقيق والسكر والبيضة والعسل والقرنفل والقرفة وبيكربونات الصودا ويعجن الكل جيداً.

يترك العجين ليرتاح مدة يوم كامل ثم يمـد في صينية خاصة بالفرن بسماكة سنتمتر واحد ويقطّع بسكين حادة. يدهن سطح العجين بالبيض المخفوق ويوضع في وسط كل قطعة حبة من اللوز مقشرة. ويضغط عليها. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى يحمرّ سطحها.

جونديل بالاتشينتا

Gundel Palachinta

فطائر بالجوز والزبيب والسكر والكريما. تقدّم مغطاة بصلصة الشوكولا والسكر الناعم.

الكمية: عشرون فطيرة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- ملعقة كبيرة من السكر
- بيضتان
- رشة من الملح
- ثلثا كأس من اللبن (الحليب)
- ربع كأس من الزيت
- صلصة شوكولا جاهزة او سكر ناعم

مقادير الحشو

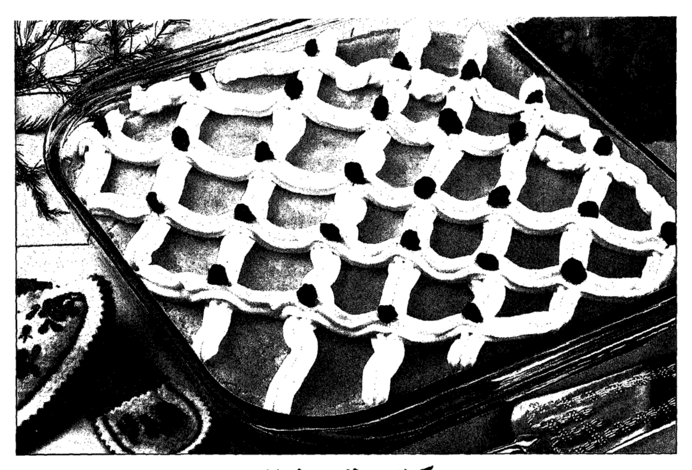
- ثلاثة ارباع كأس من الجوز
- نصف كأس من الزبيب
- رشة من الفانيليا
- ثلاثة ارباع كأس من السكر
- نصف كأس من الكريما
- بشر ليمونة حامضة

التحضير

يخفق البيض والسكـر والملح مـع اللبن والـدقيق حتى تتشكل عجينة رخوة. تدهن مقلاة بالزيت ويوزّع فيها مقدار من العجين يكفي لتغطية القعر. تترك الفطيرة على النار حتى تجمد ثم تقلى من الجهة الثانية. يقلى ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها.

يخلط الجوز مع الكريما والفانيليا والسكر وبشر الليمون. يوزع الحشو على الفطائر. تدخل الفطائر الى الفرن حتى يحمرّ سطحها تطوى وترتب في طبق التقديم. تصب فوقها صلصة الشوكولا او السكر الناعم وتقدّم.

الجزء المستخدم من الفانيليا هو الثمرة، اما عطرها فيتضاعف بعد عملية تخمير معقدة. موطنها الاصلي اميركا الاستوائية، وتزرع اليوم في المكسيك والبرازيل، وجـزر جاوا. تدخل الفـانيليا كعنصر مطيّب في اطعمـة كثيرة اهمها الحلويات.



راكوتسي توروشلابي

Rakotsi Toroshlabi

تورتة بالجبن والسميد والبيض والكريما، شهية الشكل ولذيذة المذاق. تقدّم مزينة بسكر الفانيليا.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجين

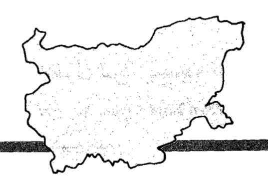
- نصف كأس من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ربع كأس من السكر الناعم
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الحامضة
- قليل من بيكربونات الصودا

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من الجبن الابيض
- ثلاثة ارباع كأس من السكر
- ملعقتان كبيرتان من السميد
- صفار بيضتين
- رشة من الفانيليا
- ربع كأس من الكريما الحامضة
- بياض بيضتين مخفوق
- بياض ثلاث بيضات مخفوق
- ثلث كأس من السكر
- قليل من سكر الفانيليا

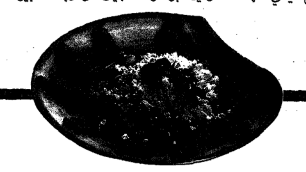
التحضير

تخلط الزبدة مع الدقيق حتى يتجانسا. يضاف السكر والبيض والكريما وبيكربونات الصودا ويعجن الكل حتى يتماسك. يمدّ العجين في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يقارب النضج. يهرس الجبن الابيض في مصفاة ويمزج مع السكر والسميد وصفار البيض والكريما وبياض البيض المخفوق ثم يوزّع على العجين. يمزج البياض المخفوق مع السكر والفانيليا ويوزّع على السطح (تستعمل اداة خاصة لتوزيع مزيج البيض ترسم بها مشبكات على سطح العجين). يعاد ادخال التورتة الى الفرن حتى تجمد مشبكات البيض (الميرينغ). تقطع التورتة بسكين الى مربعات وينثر عليها سكر الفانيليا ثم تقدّم.



بلغاريا

مئة واحد عشر الف كيلومتر مربع تتمدّد ما بين الدانوب
الازرق والبحر الاسود، وتحيط بها رومانيا وتركيا واليونان ويوغسلافيا، تلك هي جمهورية
بلغاريا. وطبيعة الارض البلغارية فيها السهول الخصبة والقمم الشاهقة والشواطىء
المعطاء وانتاجها الزراعي والحيواني مهمٌّ ومنوَّع. تأثرت العادات الغذائية البلغارية بالشرق
والغرب، وحافظت على تقاليدها القديمة فيما يختص بحفظ المواد وتجفيفها. من
المعروف مثلاً، ان الجنود البلغار كانو يتزودون باللحوم فيُثبِّتونها تحت سرج الجواد
كي تلين في اثناء سفرهم. وكانو يحملون ايضاً اللبن المجفّف والمعجنات.
واليوم يمكن وصف الاصناف البلغارية المعاصرة، بالاتزان والجودة.
انها خليط من الاصناف
اليوغسلافية والرومانية واليونانية والتركية والفرنسية والنمساوية.
لكن هذه الاصناف البالغة التنوُّع
والغنية جداً بالمواد الاولية، يُكيِّفها البلغار مع ميولهم ويزودونها بما تعطيه ارضهم. فكما
يعتمد الغذاء الالماني مثلاً على البطاطا، والغذاء الايطالي على المعجّنات، يعتمد
الغذاء البلغاري على الفاصولياء البيضاء، وايضاً على لحم الماعز المجفّف واللبن الرائب.
والبلغار يميلون الى تناول الحساء على ان الحساء الشعبي المفضل لديهم
يؤكل بارداً، ومادته الاساسية الخيار. وهم اخذوا عن جيرانهم اليخنة، لكنهم اغنوها
بالسمك والبيض والكثير من الخضر كالجزر والبصل.
الحلويات البلغارية ريفية النكهة موادها الاولية اللبن والفاكهة وعجينة اليقطين،
وهي مسك ختام الوجبة. ميِّزة الطبخ البلغاري الاهم، ان تطويره
لم يتمّ على ايدي طهاة محترفين، بل تولّته اجيال من ربّات البيوت الماهرات.



زيلين فاصول س ايتسا نا اوتشي

Zelen Fasul S Iaitsa Na Ochi

طبق من اللوبياء مع البيض. من المقبّلات المشهيـة. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

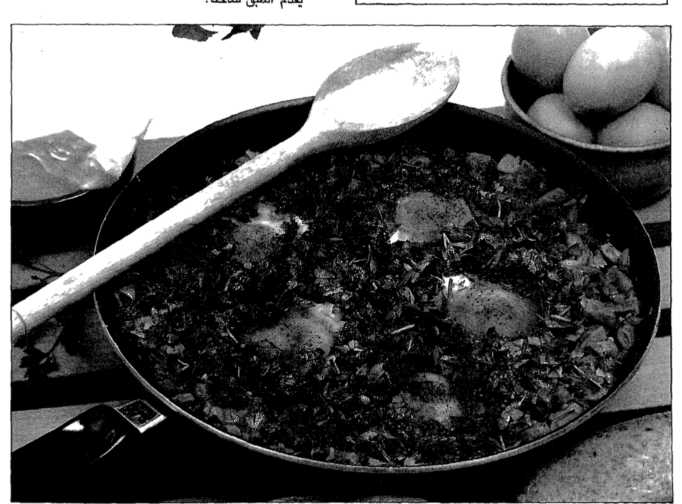
- كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- ست بيضات
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)

التحضير

تغسـل اللوبيـاء والبقدونس جيـداً. تسلق اللـوبيـاء في الماء المملّح على نار متوسطة حتى تنضج. ترفع وتغسل ثم تطحن. تضاف اليها ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت والبقدونس ويخلط الكل جيداً.

تمد عجينة اللوبياء في مقلاة كبيرة، تحفر في عدة اماكن ويكسر البيض فوق الحفر. يوزع على سطحه مسحوق الفليفلة الحمراء مع ما تبقى من الزيت. تترك المقلاة على نار خفيفة حتى ينضج البيض وينثر الملح.

يقدّم الطبق ساخناً.



كارتوفيني بيتكي س كاشكافال

Kartofeni Pitki S Kashkaval

كرات البطاطا مع الجبن الاصفر. من المقبلات البلغارية الشهيرة. تقدّم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من البطاطا**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **بيضة كاملة**
- **صفار بيضة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **نصف كيلوغرام من الجبن الاصفر المبشور**

التحضير

تنظّف البطاطا وتقشر. تسلق في الماء المملّح حتى تنضج ثم تغسل وتهرس في مطحنة الخضر.

تخلط البطاطا مع ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة وصفار البيض والبيضة والفلفل الأسود والملح والدقيق حتى تتشكّل كتلة متماسكة (بوريه).

تقطّع البطاطا الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز. تبسط باليد حتى تطفو على سّطح الماء ثم ترفع بحذر بملعقة متعدّدة الثقوب وتغسل.

ترتّب في صينية مدهونة بالزبدة. يرش عليها الجبن المبشور ثم يوزّع ما تبقى من الزبدة على سطحها. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تحمرّ.

يقدّم الطبق ساخناً.

سباناتشيو بيوريه

Spanacheno Piure

طبق من السبانخ بالصلصة البيضاء. يقدّم الى جانب شرائح الروستو او اللحم المشوي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من السبانخ**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **خمس ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **كأس من اللبن (الحليب) الطازج**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**

التحضير

يغسل السبانخ مرات عدة. يغمر بالماء المملّح ويسلق مدة خمس دقائق حتى يذبل. يصفّى ويفرم ناعماً. يقلّب الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة حتى يصير لونه ذهبياً. يصب فوقه اللبن الطازج تدريجاً مع التقليب المستمرّ بملعقة خشبية حتى تشتدّ الصلصة. يضاف السبانخ وينثر الملح والفلفل الاسود. يسخّن الخليط مدة خمس دقائق اضافية.

يصبّ «بيوري» السبانخ في اطباق ويقدّم ساخناً.

يباع السبانخ طازجاً أو معلباً أو مجلداً. وحوالى عام ١٩٢٠م، لفت انتباه علماء التغذية لاحتوائه على الكثير من الحديد والفيتامين «أ» و«سي». يقدَّم نيئاً في أطباق السلطة أو مطهواً مع اللحم والحساء.



ييتسا س بيوريه اوت باتلادجاني

Yaitsa S Piure Ot Patladjani

طبق من الباذنجان مع شرائح الخبز والبيض. من المقبّلات البلغارية المشهية. يقدّم الى جانب اللحوم او السمك.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ثلاث حبات من الباذنجان كبيرة الحجم**
- **خمس بيضات**
- **خمس شرائح من الخبز الطري (بان كاريه)**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)**

التحضير

تنزع اعناق الباذنجان ويسلق بالماء المملّح على نار متوسطة حتى يطرى. يقشّر ويعصر باليدين. يهرس بمطحنة الخضر الخشنة ويقلّب بملعقة مع الملح حتى يصير كتلة متماسكة.

يقلى البيض بالزبدة على شكل عينات بحيث يكون الصفار ظاهراً.

يحمّر الخبز في الفرن. تمد طبقة رقيقة من الباذنجان وترتّب فوقه شرائح الخبز. يوزع البيض على السطح وينثر عليه مسحوق الفليفلة الحلوة.

ييتساس بيوريه اوت كارتوفي

Yaitsa S Piure Ot Kartofi

بيض بالبطاطا المهروسة. من المقبلات البلغارية الشهيرة. يقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من البطاطا	**○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)**
○ صفار بيضتين	**○ ملح بحسب الرغبة**
○ ست بيضات	**○ نصف كاس من الخل**
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	

التحضير

تغسل البطاطا وتسلق بالماء المملّح على نار متوسطة في وعاء مغطّى حتى تنضج. تقشر وتهرس حتى تصير عجينة متماسكة (بوريه). تخلط جيداً مع صفار البيض وتمدّ في طبق التقديم.

تذوّب الزبدة مع الفليفلة الحمراء على نار خفيفة.

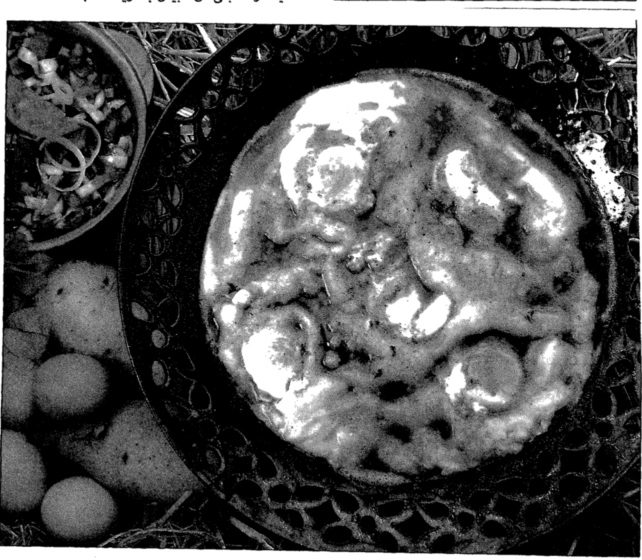
يملأ ثلثا الوعاء بالماء ويضاف الخل ثم يغلى المزيج.

تكسر بيضة في وعاء صغير. تصبّ في الماء الساخن.

يجمع البياض حول الصفار بملعقتين ويترك مدة ثلاث دقائق على نار خفيفة جداً.

ترفع بملعقة متعدّدة الثقوب وتوضع فوق خليط البطاطا ثم توزّع الزبدة على سطحها.

يحضّر ما تبقى من البيض بالطريقة نفسها.



سباناتشيني رافيولي

Spanacheni Ravioli

رافيولي محشوّة بالسبانخ والبيض والجبن. من الاصناف البلغارية المقبّلة. تقدّم الى جانب طبق رئيسي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من الدقيق
- ثلاث بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كيلوغرام من السبانخ
- كأس من جبن «فيتا» المبشور
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- كأس من الجبن الاصفر المبشور

التحضير

ينخل الدقيق مع الملح وتضاف اليه بيضتان ثم يصبّ ما يكفي من الماء للعجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يرق العجين بسماكة ميلّيمتر او ميلليمترين. يقطّع الى دوائر بفوهة كأس وتدهن اطرافها بالماء.

يسلق السبانخ ويفرم ناعماً. تضاف اليه بيضة مع صفارها.

يخلط جبن فيتا مع البهار الاسود وينثر على خليط السبانخ ثم يخلط الكل جيداً.

يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الحشو وسط رقائق العجين. تثنى وتلف على شكل نصف دائرة ويضغط على الاطراف بشوكة.

تسلق الرافيولي في الماء المملّح مدة عشر دقائق. ترفع وتغسل جيداً ثم ترتّب في طبق التقديم.

يقلى الكعك المدقوق في الزبدة وينثر على الرافيولي ثم يوزّع على سطحها الجبن الاصفر وتقدّم.

سباناتشينو رولو

Spanacheno Rulo

فطيرة من البطاطا محشوة بالسبانخ والجبن. من الاطباق المقبّلة. تقدّم الى جانب المخللات والسلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البطاطا
- كأس من الدقيق
- بيضة
- نصف كيلوغرام من السبانخ
- ملعقتان كبيرتان من جبن «فيتا» المبشور
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق

التحضير

ينظف السبانخ. يسلق مع الزيت حتى يطرى. يفرم ناعماً ويملّح ثم يترك جانباً حتى يبرد.

تسلق البطاطا. تقشّر وتقطّع الى قطع كبيرة. تغسل جيداً وتهرس ثم يضاف اليها الدقيق والبيض. يعجن الكل جيداً.

تمد عجينة البطاطا على قطعة قماش مرشوش عليها الدقيق. يوزّع حشو السبانخ وينثر جبن «فيتا».

تلف العجينة وتغلف بقطعة قماش وتربط اطرافها. توضع في الماء المغلي والمملّح مدة ربع ساعة ثم ترفع وينزع عنها القماش.

ترتب في طبق خاص. يقلى الكعك المدقوق بالزبدة ويوزع على سطح العجينة المحشوة. تقطّع الى شرائح وتقدّم.

شوبسكا سالاتا

Shopska Salata

سلطة الخضر مع الجبن. تقدّم الى جانب المعكرونة او البطاطا المهروسة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلث ساعة.

المقادير

- ثلاث حبات من البصل
- اربع حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
- اربع حبات من الخيار
- حزمة من البقدونس
- كأس من جبن «فيتا» المبشور
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الخل
- زيت زيتون بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الخضر وتقطّع الى قطع صغيرة. تخلط مع الجبن المبشور. يضاف الملح والخل وزيت الزيتون.

تخلط السلطة جيداً ثم تقدّم.





سالاتا اوت موركوفي اي زيليه

Salata Ot Morkovi I Zele

سلطة الملفوف والجزر والطماطم. تقدّم الى جانب اللحم المشوي والسمك.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلث ساعة.

المقادير

- حبة من الملفوف كبيرة الحجم
- ثماني حبات من الجزر
- أربع حبات من الطماطم
- خل وزيت وملح بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الخضر. يفرم الملفوف ناعماً ويفرك بالملح حتى يطرى.

يبشر الجزر. تقطّع الطماطم الى قطع صغيرة. تخلط الخضر في وعاء وتحرك جيداً. يضاف اليها الزيت والخل والملح. تقلّب السلطة وتقدّم.

بوب سالاتا

Bob Salata

سلطة الفاصولياء مع البقدونس وصلصة الخل. تقدّم باردة الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: اربع ساعات.

المقادير

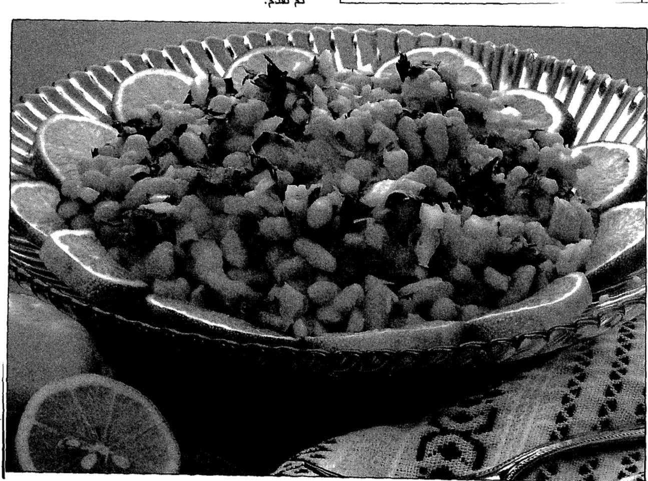
- **كأسان من الفاصولياء البيضاء العريضة**
- **حبتان من البصل مفرومتان**
- **ثلاث حبات من الطماطم مفرومة**
- **ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة**
- **نصف حزمة من البقدونس مفروم**
- **ملعقة صغيرة من الصعتر البري**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **ملح وفلفل أسود وخل بحسب الرغبة**
- **كاس من زيت الزيتون**

التحضير

تنقع الفاصولياء مدة ثماني ساعات ثم تسلق مدة ثلث ساعة.

تصفّى ويضاف اليها الماء من دون ان يغمرها. يعاد سلقها مع اضافة البصل والطماطم ومسحوق الفليفلة والصعتر البري وزيت الزيتون ورب الطماطم والملح. يتابع السلق حتى تطرى الفاصولياء. تصفّى وتترك حتى تبرد.

تخلط مع البقدونس والملح والفلفل الأسود والزيت والخل ثم تقدّم.



سالاتا اوت تسفيكلو

Salata Ot Tsveklo

سلطة الشمندر بعصير الليمون الحامض. من الاصناف البلغارية المقبّلة. تقدّم الى جانب السمك واللحم المشوي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

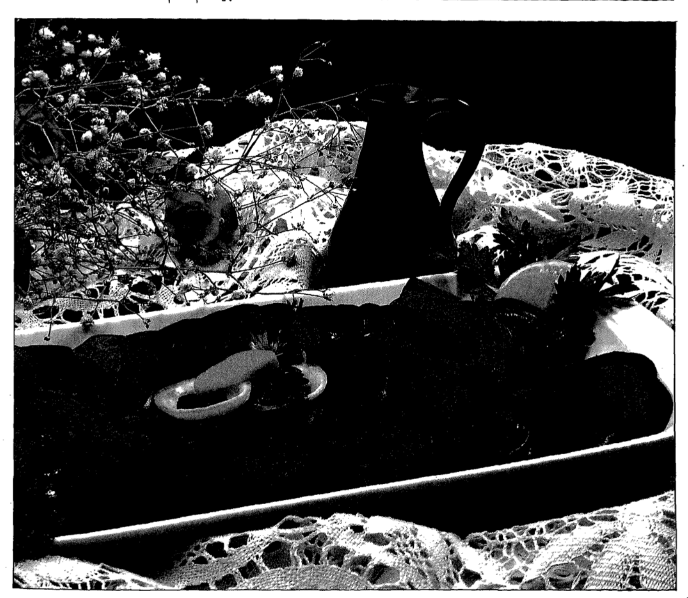
المقادير

- **عشر حبات من الشمندر متوسطة الحجم**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ربع كأس من زيت الزيتون**

التحضير

يغسل الشمندر ويسلق في الماء حتى يطرى وينضج. يصفى ويوضع تحت الماء البارد ثم يقشر. يترك ليبرد ثم يقطّع الى شرائح دائرية رقيقة، ترتب في طبق خاص ويوزع عليها الملح وعصير الليمون والزيت.

تخلط السلطة جيداً ثم تقدم.





سالاتا اوت مارولي اي ريابا

Salata Ot Maruli I Riapa

سلطة الخس والفجل. من الأصناف البلغارية الخفيفة. تقدّم الى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- خسة
- عشر حبات من الفجل
- بيضتان
- ملح وخل وزيت زيتون بحسب الرغبة

التحضير

يسلق البيض ويقطع الى شرائح. تغسل الخضر. يفرم الخس والفجل ويتبلان بالملح والخل والزيت.

تخلط السلطة وتزيّن بشرائح البيض.

تاراتور

Tarator

لبن زبادي مع الخيار والجوز والكعك المدقوق. يقدّم بارداً الى جانب الخضر المحشوة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

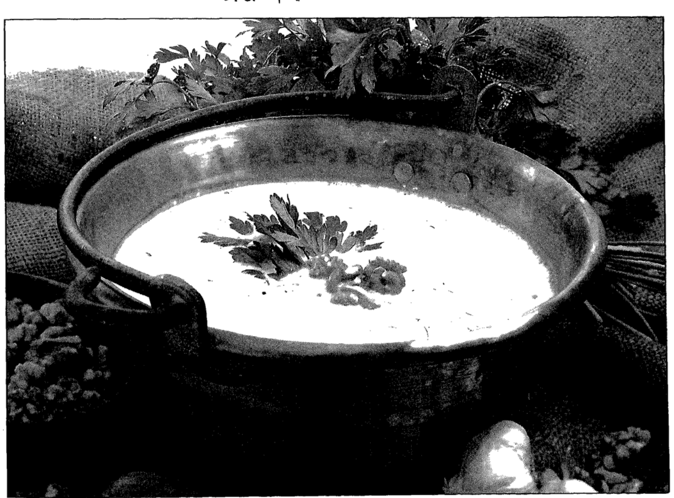
- ثلاث حبات من الخيار
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- كأس من الجوز المطحون خشناً
- ملعقتان صغيرتان من زيت نباتي
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- أربع كؤوس من الماء
- رأس من الثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الخيار. يقشّر ثم يقطع. يخفق اللبن جيداً ويخلط مع الخيار. يوزّع عليه الجوز والكعك.

يمزج الزيت مع الثوم والملح ثم يضاف مع الماء والبقدونس الى خليط الخيار. يحرّك الكل جيداً ويدخل الى الثلاجة.

يقدّم الطبق بارداً.



جراديـنارسـكا تشوربـا

Gradinarska chorba

حساء الخضر مع البيض والخل. يقدم الى جانب شرائـح اللحم المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعـة، مدة الطهـو: اربعون دقيقة.

المقادير

- ربع حبة من الملفوف
- ضلع من الكرفس
- حبة من الجزر
- ضلع من الكراث
- كأس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف كأس من البازلاء
- ملح بحسب الرغبة
- بيضتان
- ثلاث حبات من البطاطا
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ثماني كؤوس من الماء المغلي

التحضير

تنظف الخضر. يفرم الملفوف والكرفس والجزر والكـراث ناعماً.

تقطع اللوبياء وتضاف الى الخضر المفرومة. يرتّب الخليط في وعاء ويوزّع عليه الزيت ثم يترك على نار خفيفة حتى تذبل الخضر.

تقطّع البطاطا الى مربعات وتضاف مع البازلاء الى الوعاء. يصبّ الماء وتترك الخضر على نار متوسطة حتى تنضج ثم يضاف اليها البيض والملح. يخلط الكل جيداً ثم يصبّ الخل مع التحريك المستمر.

يقدّم الحساء ساخناً أو بارداً.

لوزارسكا تشوربا

Lozarska chorba

حساء الخضر مع اللبن الـزبادي والحصـرم. يقدّم مـزيناً بالشبث والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهـو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- أربع حبات من الفليفلة الخضراء
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- حبتان من البصل
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- نصف كأس من الحصرم (العنب غير الناضج)
- اربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- بيضة
- ملح بحسب الرغبة
- سبع كؤوس من الماء المغلي
- نصف كأس من الماء المملّح

التحضير

تغسل الخضر جيداً. تقطّع اللوبياء وتسلق في نصف كأس من الماء المملّح. تترك على نار خفيفة حتى تطرى ثم تضاف الفليفلة الخضراء مع سبع كؤوس من الماء المغلي.

يفرم البصل والطماطم ويقلى الخليط بالزيت. ينثر الملح ومسحوق الفليفلة الحلوة ويوزّع الخليط على الحساء ثم يترك حتى يغلي.

يهرس الحصرم ويضاف الى الحساء مع اللبن الزبادي والبيضة. يحرك جيداً ويصبّ في طبق عميق.

يقدّم ساخناً.

سباناتشينا تشوربا

Spanachena Chorba

حساء السبانخ بالأرز. من الأطباق البلغارية الأولى. يضاف اليه الثوم وعصير الليمون الحامض عند التقديم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من السبانخ**
- **ثلاثة ارباع كأس من الأرز**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **ثماني كؤوس من الماء**
- **اربعة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **قليل من الخل أو عصير الليمون الحامض**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يحمّص الدقيق في الفرن حتى يصير لونه ذهبياً. يغسل السبانخ جيداً. يقطّع الى أجزاء صغيرة ويضاف اليه الملح ثم يوضع في مقلاة كبيرة مع قليل من الماء.

تغطى المقلاة وتوضع على نار خفيفة. يضاف الأرز وملعقة كبيرة من الدقيق المحمّص.

تصبّ فوقه ثماني كؤوس من الماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

يصبّ الحساء في طبق عميق ويترك ليبرد ثم يضاف اليه الخل والثوم والملح.

يحرّك الكل ويقدّم.

بوب تشوربا

Bob Chorba

حساء الفاصولياء مع البصل والطماطم والبقدونس. يقدّم مزيناً بمسحوق الفليفلة الحلوة الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **كأسان من الفاصولياء البيضاء**
- **حبتان من البصل**
- **ثلاث حبات من الطماطم**
- **نصف حزمة من البقدونس**
- **ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)**
- **ملعقة صغيرة من البهار**
- **كأس من زيت نباتي**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **ملعقة كبيرة ونصف من الدقيق**
- **ملعقة كبيرة ونصف من زيت الزيتون**

التحضير

تنقع الفاصولياء مدة ثماني ساعات، يغيّر ماؤها وتسلق مدة نصف ساعة ثم يستبدل الماء بمقدار جديد منه. يملأ نصف الوعاء ويتابع الغلي.

يفرم البصل والطماطم والبقدونس ويضاف اليها البهار وكأس من الزيت.

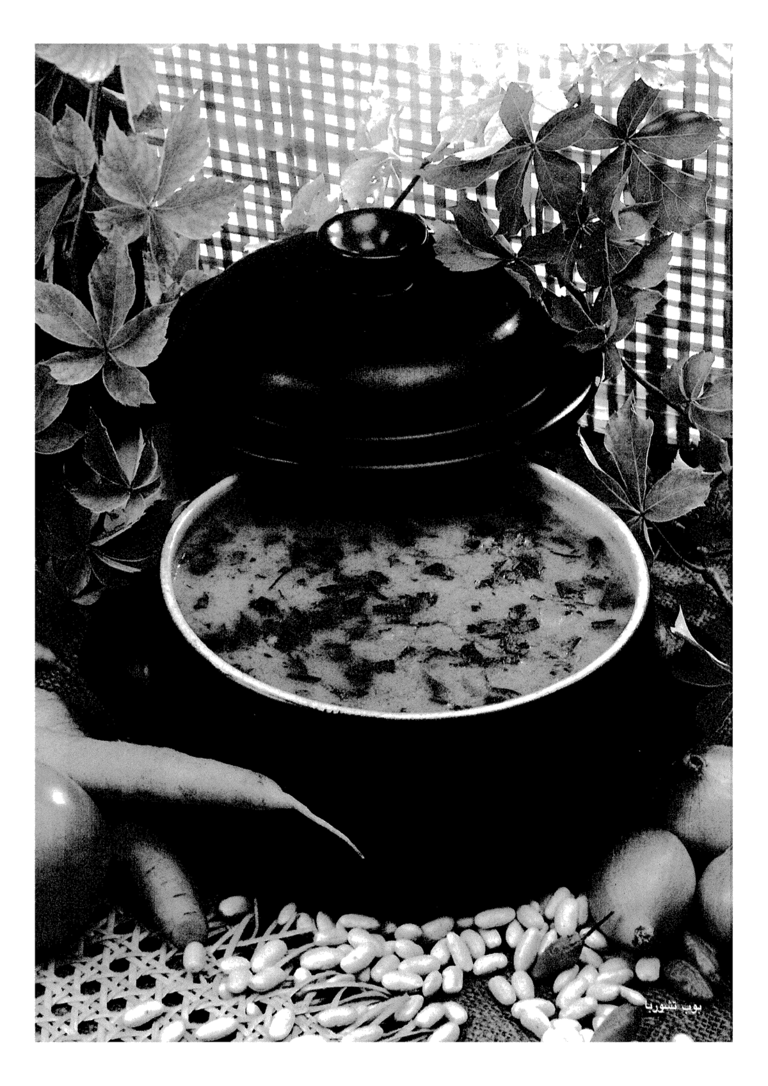
يصبّ الخليط فوق الحساء مع ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم. يتابع الطهو حتى تطرى الفاصولياء.

يمزج الدقيق مع نصف كأس من الماء ويضاف الى الفاصولياء. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الكل ثم يصبّ الحساء في طبق عميق.

يسخّن زيت الزيتون. يضاف اليه مسحوق الفليفلة الحلوة ويوزّع على الحساء.

يقدّم الطبق ساخناً.

تستهلك الفاصولياء خضراء أو مجففة، في السلطة والمقبلات والاطباق الرئيسية. وأهم الدول المنتجة للفاصولياء، البرازيل والصين والولايات المتحدة الاميركية.



بوب تشوربا

كيوفتيتا سس سوس

Kiufteta Sas Sos

كرات من اللحم بالخبز والبيض والبصل. تقدّم مع الصلصة الى جانب اطباق السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- بيضة
- قطعتان من الخبز
- ربع ملعقة صغيرة من الشبت
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر البري
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- حبة من الطماطم مفرومة
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- نصف كأس من الدقيق
- زيت نباتي للقلي
- كأسان من الماء

التحضير

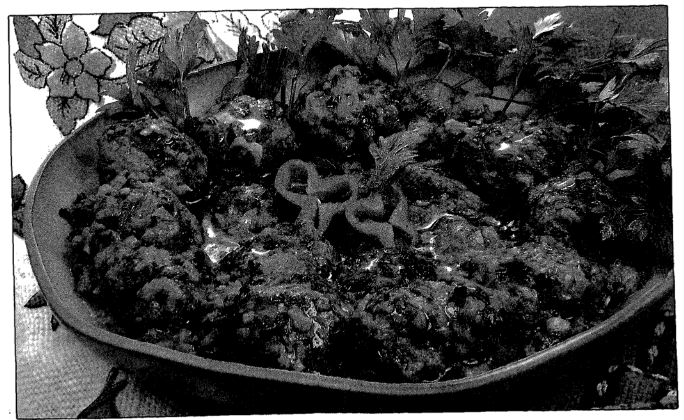
ينقع الخبز بالماء. يرفع ويعصر ثم يخلط مع اللحم ونصف كمية البصل والبيض والشبت ورشة من الصعتر البري والبهار والملح.

يقطّع الخليط الى كرات صغيرة. تغمّس بالدقيق وتقلى بالزيت ثم تترك جانباً.

يُقلى ما تبقى في الزيت. تضاف اليه الطماطم وصلصة الطماطم والفليفلة الخضراء ورشة من الصعتر البرّي والملح وملعقة كبيرة من الدقيق وكأسان من الماء.

يترك الكل يغلي مدة ثلث ساعة. تضاف كرات اللحم الى الصلصة ويتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً مع السلطة.



تاس كباب زابيتشين

Tas Kebab Zapechen

طبق رئيسي من اللحم مع البصل والطماطم. يقدّم الى جانب البطاطا المقلية او المهروسة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف كيلوغرام من البصل المفروم
- ملعقة كبيرة من الدقيق ممزوجة مع نصف كأس من الماء
- ثلاث حبات من الطماطم او ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ورقة من الغار
- ملح بحسب الرغبة
- كأس ونصف من الماء الساخن

التحضير

يقطّع اللحم ويقلى في الزيت مع البصل والملح على نار خفيفة.

تقشّر الطماطم وتفرم ثم توزّع على خليط البصل او تضاف صلصة الطماطم مع ورقة الغار. يصبّ الماء الساخن ويترك يغلي على نار خفيفة حتى ينضج اللحم قليلاً. يضاف مزيج الدقيق ويدخل الى فرن حار مدة ساعة.

يزيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويقدّم.

بوبسكا ياخنيا

Popska Yakhnia

طبق من اللحم مع البصل والبقدونس والتوابل. يقدّم الى جانب المتبلات والسلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من صدر البقر المدهن
- نصف كأس من زيت نباتي
- بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ربع كأس من الخل
- ورقة من الغار
- عشرون حبة من الفلفل الأسود
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- كيلوغرام من البصل الصغير المقشر
- ثلاثة رؤوس من الثوم مقشرة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع اللحم ويقلى في الزيت مع قليل من الملح. يضاف البصل المفروم والدقيق ومسحوق الفليفلة الحمراء والخل والملح والفلفل الأسود وورقة الغار. يغمر الخليط بالماء الساخن ويترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. تضاف صلصة الطماطم والبصل والثوم ويتابع الطهو بضع دقائق على نار خفيفة ثم يوزّع البقدونس. يحرك الخليط ويرفع عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.



اجنيشكو سَس زيلين لوك

Agneshko Sas Zelen Luk

طبق رئيسي مغذٍ. يحوي اللحم والخضر المنوّعة. يمكن تقديمه الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من كتف الخروف**
- **سبع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **حبتان من الجزر مقطعتان**
- **أربعة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **ربع كيلوغرام من البصل الأخضر**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ثلاث كؤوس من الماء الساخن**

التحضير

يقطّع اللحم ويقلى بالزبدة حتى يحمرّ قليلاً. يضاف اليه الملح والماء والجزر والبقدونس والبصل الأخضر ثم يترك الكل على النار حتى يغلي.

يقلى الدقيق في ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة ويضاف الى خليط اللحم ثم يترك على نار خفيفة مدة ست دقائق اضافية حتى ينضج.

يقدّم الطبق ساخناً.

سرمي اوت بريسنو زيليه

Sarmi Ot Presno Zele

ملفوف محشو باللحم والأرز والتوابل. يقدّم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير

- حبة من الملفوف متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضتان
- رشة من الصعتر البري والشبت
- كأس من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- خمس ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي

التحضير

تسلق أوراق الملفوف بالماء حتى تطرى. ترفع وتمدّ على مسطح.

يخلط اللحم مع البصل والبهار والملح والصعتر البري والشبت والأرز والزيت. يوزّع الحشو في وسط كل ورقة من الملفوف وتلفّ على شكل اصابع.

يرتّب الملفوف المحشو في وعاء. يملأ نصفه بالماء ويترك يغلي على نار متوسطة حتى يطرى الأرز واللحم. ترفع الأوراق الملفوفة الواحدة تلو الأخرى وترتب في طبق خاص بالفرن. يصبّ فوقها المرق والبيض واللبن ويوزّع على الملفوف المحشو ثم تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.



تيليشكي دروب س لوك

Teleshki Drob S Luk

كبد بالبصل. من الأطباق البلغارية الرئيسية. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من كبد البقر**
- **ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **ست حبات من البصل**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يقطّع البصل الى شرائح. يقلى بالزيت في وعاء حتى يذبل.

يقطّع الكبد الى شرائح رقيقة ويتبّل بالملح والبهار ثم يرتّب فوق البصل.

يغطّى الوعاء ويترك الخليط على نار متوسطة مدة عشرين دقيقة حتى ينضج.

يقدّم الطبق ساخناً.

ايزيك س جارنيتورا

Ezik S Garnitura

شرائح من اللسان مع الخضر. تقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة او المقلية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **لسان بقر او عجل**
- **حبتان من الجزر مقطعتان**
- **ضلع من الكرفس مفروم**
- **خمسة ضلوع من البقدونس**
- **حبة من البصل مفرومة**
- **نصف كيلوغرام من البطاطا**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **قليل من الزبدة**

التحضير

يغسل اللسان وينظّف. يسلق في الماء المملّح مع الجزر والكرفس والبقدونس والبصل. يرفع ويقشر. يترك جانباً حتى يبرد ثم يقطّع الى شرائح رقيقة، ترتّب في طبق التقديم وتوزّع حولها الخضر.

تسلق البطاطا وتقدّم مع الزبدة الى جانب الطبق.



الفلفل أو الفليفلة بقلة عشبيّة سنوية من فصيلة الباذنجانيات. مهدها الاصلي اميركا الجنوبية. ثمارها جوفاء، خضراء أو حمراء عند النضج حسب الاصناف وهي تُؤكَل خضراء وتُحشى وتُطبخ. منها نوع يحمل ثمراً حرِّيفاً ونوع آخر لا حرافة فيه.

بالنيني بيبيركي

Palneny Piperki

طماطم وفليفلة محشوّة باللحم والخضر والأرز. يقدّم الطبق الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأس من الأرز
- حبة من البطاطا مفرومة
- حبة من الجزر مفرومة
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- حبة من الفليفلة الحرّيفة مفرومة ناعماً
- ثلاث حبات من الطماطم
- عشرون حبة من الفليفلة الخضراء أو الحمراء الحلوة
- ورقتان من الملفوف
- نصف كأس من زيت نباتي
- أربع كؤوس من الماء
- ثلاثة أرباع كأس من الزبدة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يخلط اللحم مع الأرز والبطاطا والجزر والبصل والبهار ومسحوق البابريكا والفليفلة الحرّيفة والبقدونس والملح والزبدة.

تزال رؤوس حبات الطماطم والفليفلة. تجوّف كل حبة منها وتحشى بالحشو المحضر ثم تغطى بالرؤوس المزالة.

تمدّ أوراق الملفوف في قعر وعاء. ترتّب فوقها الفليفلة والطماطم المحشوة. يضغط سطحها بطبق ثم يصب الماء والزيت. يترك الكل يغلي على النار حتى ينضج.
يقدّم الطبق ساخناً.





اجنيشكو س بريسين جراخ

Agneshko S Presen Grakh

طبق رئيسي من اللحم مع البصل الاخضر والبازلاء والشبت. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الخروف
- نصف كاس من الزبدة
- ستة ضلوع من البصل الاخضر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من البازلاء
- حزمة من الشبت مفرومة

التحضير

يقطع اللحم ويقلى في الزبدة. يرفع ويرتب في وعاء. يقلى البصل بالزبدة نفسها وينثر البهار والملح.

يخلط الكل مع اللحم ثم يغمر بالماء الساخن. تضاف اليه صلصة الطماطم ويترك حتى يغلي. توزّع عليه البازلاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج. يضاف الشبت.

يرفع الخليط عن النار ويصبّ في طبق التقديم.

يقدّم الطبق ساخناً.

ينمو الشبت في الارض الخصبة. واجود الاراضي لزراعته ذات التربة الرملية، الغنية. يخلط بزر الشبت جيداً مع الرمل لضمان حسن توزّعه، وهي الطريقة الامثل لانتاج ثمار نامية وشهية.

تليشكو س بريسنو زيليه

Teleshko S Presno Zele

طبق من اللحم مع الملفوف والطماطم والبقدونس. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم البقر المدهن
- حبة من البصل مفرومة
- نصف كأس من زيت نباتي
- حبة من الملفوف متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- نصف كأس من الماء الساخن

التحضير

يقطّع اللحم ويحمّر مع البصل في الزيت الساخن.

ينثر الملح ومسحوق الفليفلة. يغسل الملفوف جيداً ثم يفرم، يملح ويوزع على اللحم.

ترتّب الطماطم فوق الملفوف ويصبّ الماء الساخن. يترك الخليط على نار خفيفة حتى ينضج وينثر عليه البهار والبقدونس.

يقدّم الطبق ساخناً.

تيليشكو بيتشينوسلوكتشيتا

Teleshko Pechenoslukcheta

من الأطباق البلغارية الرئيسية. أساسه شرائح من اللحم مع الخضر. يقدّم الى جانب البطاطا والسلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من لحم فخذ البقر
- عشرون حبة من البصل صغيرة الحجم
- ثلاث حبات من الجزر
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف حزمة من الشبت الأخضر او ما يعادلها من الشبت الجاف
- نصف كأس من الماء المغلي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يفرك اللحم بالملح ويوضع في طبق خاص بالفرن. يقطّع البصل والجزر الى حلقات ترتّب على جوانب اللحم ويضاف اليها الماء والزيت.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) ويقلّب اللحم من وقت الى آخر حتى ينضج من كل جوانبه. (يصب قليل من الماء المغلي (بحسب الحاجة) يضاف اليه الشبت والبقدونس.

يرفع اللحم ويقطّع الى شرائح سميكة. ترتّب في طبق التقديم وتقدّم مع الجزر والبصل.

يستهلك الملفوف كنوع من الخضر في كلّ اقطار العالم تقريباً. تؤكل أوراقه طازجة وتستعمل في السلطات والمخللات وتحضّر كحساء في اكثر اقطار العالم. يستعمل طبياً لعلاج حالات سوء الهضم وامراض الكبد والرئة.



تيليشكو سَس زيلين فاصول

Teleshko Sas Zelen Fasul

من الاطباق البلغارية المغذية. يحوي اللحم ومعظم انـواع الخضر. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضـير: ساعـة، مدة الطهـو: ساعتان.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم البقر
- كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- حبتان من البصل
- حزمة من البقدونس
- نصف حزمة من الشبت
- خمس حبات من الطماطم
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح ومسحوق الفليفلة الحمراء بحسب الرغبة
- كأس من الماء الساخن

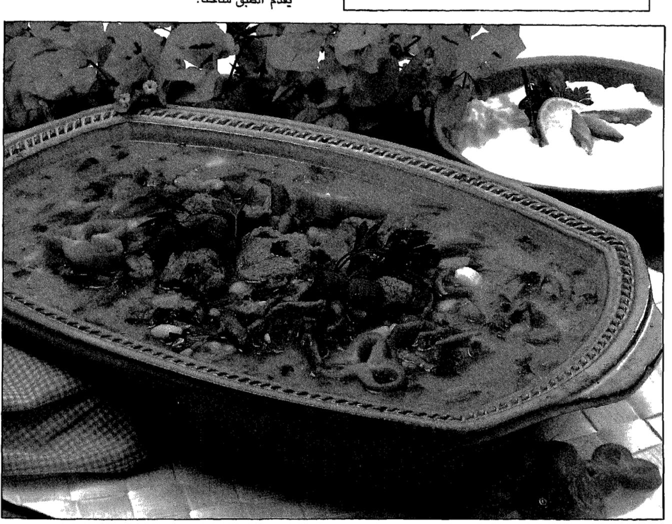
التحضير

يقطّع اللحم. ينثر عليه الملح ومسحـوق الفليفلة. تنظّف اللـوبياء. تغسـل وتفرم نـاعماً. يفـرم البقـدونس والشبت والطماطم

يرتّب اللحم في قعر وعاء من الفخار. يغطى بالبصل ثم بطبقة من اللحم ثم باللوبياء واخيراً بالطماطم وينثر عليها البقدونس والشبت.

توزّع الزبدة على السطح. يصبّ الماء الساخن. تدهن جهة الغطاء الداخلية بالزبدة. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعتين. يهزّ الوعاء من وقت الى آخر حتى لا يحترق الخليط.

يقدّم الطبق ساخناً.



تشوب كباب

Chop Kebab

قطع من اللحم مع الكوسا. تقدم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم فخذ الخروف
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- حبتان من الكوسا
- ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة

التحضير

يقطّع اللحم. يقشّر الكوسا ويقطّع على شكل دوائر تتبّل بالملح.

تشك قطع اللحم في أسياخ خشبية صغيرة وبين كل قطعة وأخرى قطعة من الكوسا ثم تقلى بالزبدة وترفع عن النار. تترك حتى تبرد وينثر عليها الفلفل الأسود. يخفق البيض. تغمّس فيه القطع وتقلى ثانية بضع دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

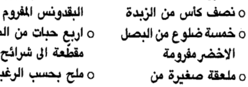
اجنيشكو جيوفيتش س اوريز

Agneshko Giuvech S Oriz

طبق من اللحم مع الارز والطماطم والبصل الاخضر. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير



- كيلوغرام من لحم الخروف
- نصف كأس من الزبدة
- خمسة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- كأس من الارز
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- اربع حبات من الطماطم مقطّعة الى شرائح
- ملح بحسب الرغبة
- كأسان من الماء الساخن

التحضير

يقطّع اللحم ويقلى في الزبدة على نار خفيفة وينثر عليه الملح بحسب الرغبة.

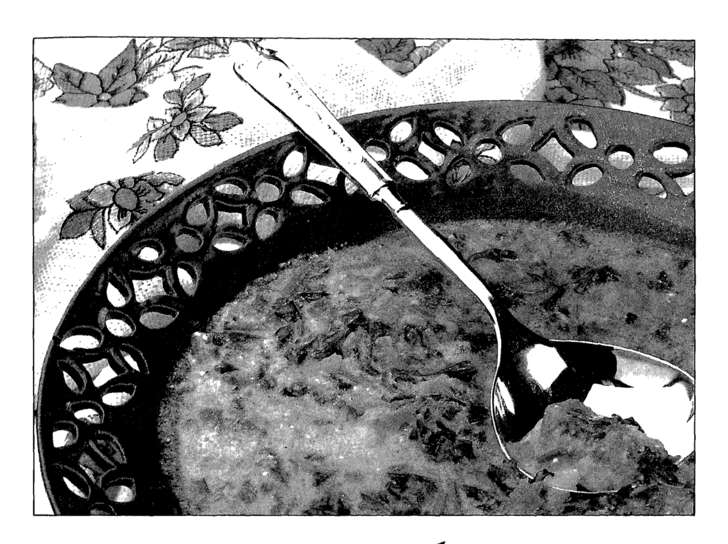
يقلى البصل المفروم مع الارز ويضاف اليه مسحوق الفليفلة والبقدونس ثم يصب الماء الساخن.

يوزّع الخليط في صينية. ترتّب فوقه شرائح الطماطم ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى ينضج اللحم والارز.

يقدّم الطبق ساخناً.



الفلفل الاسود من التوابل المعروفة، وهو على الارجح من اكثرها استعمالاً في العالم. رائحته نفاذة وعطرة وطعمه حرّيف وقارص. زرع قديماً في الشرق الاقصى واحتكر تجار البندقية تجارته في القرون الوسطى، مما حثّ الكثير من الدول على البحث عن طرق بحرية جديدة لاستيراده.



اجنيشكو سس سباناك

Agneshko Sas Spanak

طبق رئيسي من اللحم مع الطماطم والسبانخ والبقدونس. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الخروف
- حبتان من البصل
- أربع حبات من الطماطم
- حزمة من البقدونس
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السبانخ
- كاس من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من الماء
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود

التحضير

تنظف الخضر وتغسل. يقطّع اللحم وينقع في الماء حتى يطرى.

تفرم الطماطم والبصل والبقدونس ناعماً. يخلط الكل جيداً ويضاف اليه مسحوق الفليفلة الحمراء والملح والبهار الأسود والدقيق.

يوضع الخليط مع الزيت في وعاء ويقلى جيداً. ينظف السبانخ ويفرم ويضاف اليه. يقلّب الكل مدة خمس دقائق ثم يضاف اللحم والماء. يترك على النار حتى يغلي ويتبخر نصف كمية السائل ثم يصب في صينية تدخل الى فرن حار مدة ثلث ساعة حتى ينضج اللحم والخضر.

يقدّم الطبق ساخناً.

بانيرانا كوكوشكا

Panirana Kokoshka

دجاج بالبيض والدقيق والكعك المدقوق. يقدّم مقلياً الى جانب الارز والجزر المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- خمس بيضات
- ربع كيلوغرام من الدقيق
- ربع كيلوغرام من الكعك المدقوق
- ربع كأس من زيت نباتي

التحضير

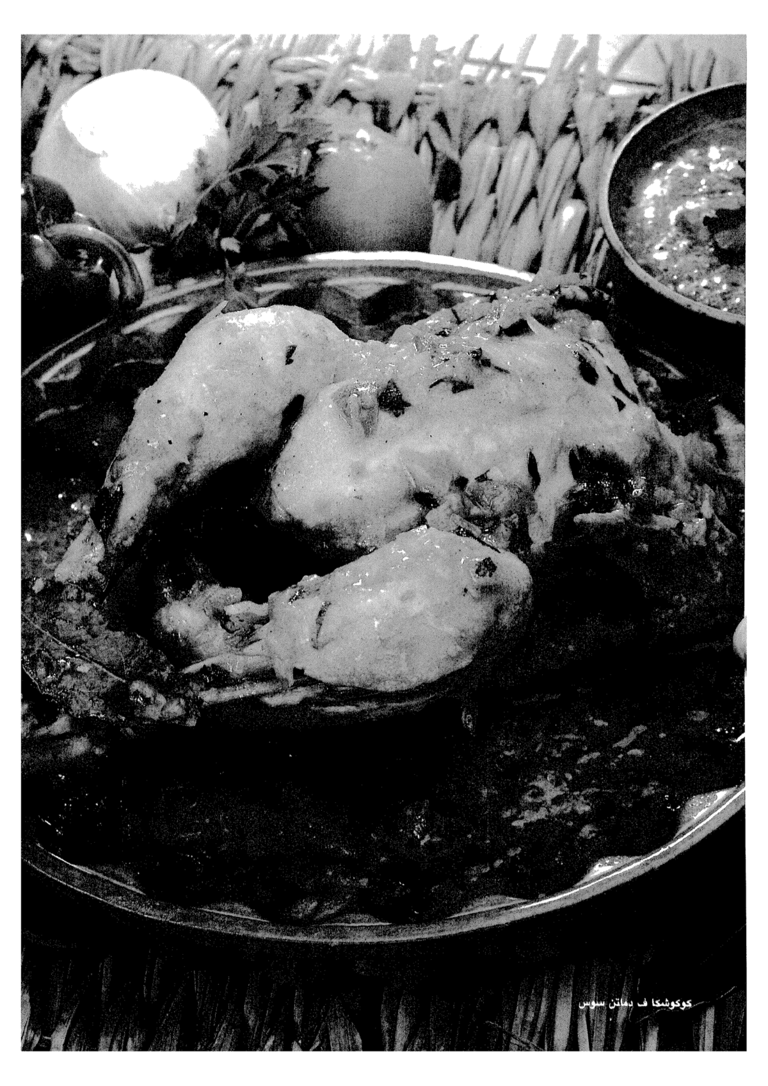
ينظف الدجاج ويسلق في الماء على نار قوية ثم يترك حتى ينضج.

يخفق البيض جيداً ويوضع كل من الدقيق والبيض والكعك المدقوق في وعاء على حدة.

يقطع الدجاج المسلوق وتغمّس كل قطعة بالدقيق ثم بالبيض واخيراً بالكعك المدقوق.

تقلى قطع الدجاج بالزيت حتى تحمرّ. تجفّف على ورق نشاف ثم تقدّم.





كوكوشكا ف دماتن سوس

كوكوشكا ف دوماتن سوس

Kokoshka V Domaten Sos

دجاج بصلصة الطماطم. من الاطباق البلغارية الرئيسية.

يمكن تقديمه الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير

- دجاجة
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- حبتان من الطماطم
- نصف كأس من زيت نباتي
- حبتان من البصل
- حبة من الجزر
- حزمة من البقدونس
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- رشة من الصعتر البري
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- رشة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الدجاج ويسلق في الماء على نار قوية حتى ينضج.

يفرم الجزر والطماطم والبصل والبقدونس. يخلط الكل جيداً مع صلصة الطماطم والزيت والبهار والملح والصعتر ومسحوق الفليفلة والدقيق. يطهى الخليط في كأسين من الماء على نار متوسطة حتى يغلي.

ترتّب قطع الدجاج في صينية. توزّع عليها الصلصة المحضّرة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى ينضج الدجاج.

يقدّم الطبق ساخناً.

بيليه س تسيلينا

Pile S Tselina

دجاج مع الكرفس. من الاطباق البلغارية الرئيسية. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- اربعة ضلوع من الكرفس
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- عصير ليمونة حامضة او خل بحسب الرغبة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- كأس من الماء الساخن

التحضير

يغسل الدجاج وينظف ثم يقطّع الى قطع متوسطة الحجم.

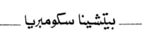
تذوّب خمس ملاعق كبيرة من الزبدة في وعاء وتقلى قطع الدجاج حتى تحمرّ.

يقطّع الكرفس ويقلّب على النار مع ملعقة كبيرة من الزبدة ثم يرتّب فوق قطع الدجاج. يصبّ الماء الساخن ويضاف الملح بحسب الرغبة.

يمزج الدقيق مع قليل من الماء البارد ويضاف الى الوعاء. يترك الكل على نار خفيفة حتى يغلي ثم يوزّع عصير الليمون او الخل ويرش البهار الاسود.

يقدم الطبق ساخناً.

لانتاج اكبر كمية من ثمار الكرفس، يزرع البزر في صناديق، وقبل شتله بأسبوعين توضع الصناديق في ثلاجات تراوح حرارتها بين ٥ و١٠ درجات مئوية وتروى باستمرار، ثم تُشتلّ في الحقل فتزهر النباتات بسرعة وتنتج كمية كبيرة من البزر.



بيتشينا سكومبريا

Pechena Skumbria

سمك مشوي. يقدّم كصنف من المقبلات الى جانب صلصة المايونيز والكاتشاب.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ست حبات من السمك (الماكاريل)
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- خمس ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض او الخل
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينظف السمك ويغسل جيداً. يملح ويرتب في طبق خاص بالفرن. يصب عليه الزيت وصلصة الطماطم. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضجَ السمك.

يصب عليه عصير الليمون او الخل ويقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

يحتوي السمك على نسبة عالية من الكالسيوم. في كل ٥٠٠ غرام من لحم العجل مقدار من الكالسيوم لا يزيد عن مقداره في ١٠٠ غرام من لحم السمك. واذا اكل السمك مع حراشفه، كسمك السردين مثلاً، فإن نسبة الكالسيوم ترتفع الى حدّ كبير.

ريبا بلاكيا

Riba Plakia

سمك بصلصة الثوم والبصل والطماطم. يقدّم مشوياً الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من السمك الأبيض
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من البصل
- ثلاثة أرباع كاس من زيت نباتي
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- عشرون حبة من البهار الأسود
- ورقتان من الغار
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من الماء الساخن
- حبة من الطماطم او ليمونة حامضة مقطعة الى دوائر

التحضير

يقطع البصل الى شرائح رقيقة. يضاف الملح والثوم ويصب الزيت.

يحرك الكل ويقلى على النار مدة دقيقة. تضاف صلصة الطماطم والبهار الأسود وورق الغار والماء الساخن.

يتابع الطهو ويترك الخليط يغلي مدة ست دقائق ثم يوزّع في صينية.

ينظف السمك ويقطّع. ترتب القطع على سطح الخليط مع دوائر الطماطم أو الليمون.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك.

يقدّم الطبق بارداً.

جيوفيتش اوت دريبنا ريبا

Giuvech Ot Drebna Riba

سمك مع الثوم والبصل والبقدونس. يقدّم مشوياً الى جانب صلصة المايونيز والكاتشاب او الطرطور.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من السمك الصغير الحجم
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح رقيقة
- نصف حزمة من البقدونس مفرومة
- ورقتان من الغار
- ملح بحسب الرغبة
- كأس من زيت نباتي
- خمس ملاعق كبيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الاسود
- نصف كأس من الماء

التحضير

ينظّف السمك جيداً. يغسل ويملّح ثم يرتّب في طبق خاص بالفرن. يضاف اليه الثوم والبصل والبقدونس المفروم والغار والفلفل الاسود.

يصب الزيت والخل والماء ويدخل الطبق الى فرن معتدل الحرارة حتى ينضج السمك ويطرى.

يقدّم الطبق بارداً.

صلصة المايونيز شهية ولذيذة تستعمل مع السلطات وأطباق اللحوم والسمك.
هي صلصة كثيفة من صفار البيض المخفوق والخل والزيت والتوابل.



ريبا بلاكيا

تيكفيشكي بلاكيا

Tikvitchki Plakia

طبق من القرع مع اللبن والجبن والكعك المدقوق. من الأطباق البلغارية المقبّلة. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القرع الايطالي
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاث بيضات
- كاس ونصف من اللبن (الحليب)
- ربع كيلوغرام من الجبن الأصفر المبشور
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس او الشبت المفروم
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق

التحضير

يقشر القرع ويقطّع الى شرائح رقيقة. يسلق في الماء المملّح حتى يطرى ثم يصفّى. تخفق اربع ملاعق كبيرة من الزبدة في وعاء مع الدقيق. يصب فوقه اللبن الطازج وكاس من ماء سلق القرع. يطهى الكل على نار خفيفة مدة ست دقائق حتى يغلي. يرفع عن النار ويخلط المزيج مع ثلاث بيضات. يضاف القرع والبقدونس المفروم. يصبّ الخليط في وعاء مدهون بقليل من الزبدة. ينثر عليه قليل من الكعك المدقوق ويغطّى بالجبن المبشور. توزّع على سطح الطبق ملعقتان كبيرتان من الزبدة ثم يدخل الى فرن حار مدة ثلث ساعة حتى ينضج الخليط.

يقدّم الطبق ساخناً.



يسمّى القرع ايضاً اليقطين، وهو نبات ينتسب الى فصيلة الكوسا متفوّقاً عليها بطاقاته الغذائية لأنه مصدر جيد للفيتامين «ا». يحتوي القرع على الماء بنسبة ٩٠,٧٪ من وزنه، وعلى الحديد والكلس ونسبة قليلة جداً من البروتيين.

بانيراني تيكفيتشكي سَس سوس

Panirani Tikvitchki Sas Sos

كوسا باللبن الزبادي والجوز. من الأطباق البلغارية المقبّلة.

تقدّم ساخنة أو باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- **ثلاث حبات من الكوسا كبيرة الحجم**
- **كأس من الدقيق**
- **كأسان من الكعك المدقوق**
- **كأسان من اللبن الزبادي**
- **بيضتان**
- **كأسان من الجوز المطحون**
- **رأس من الثوم مدقوق**
- **نصف كأس من زيت نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الحاجة**

التحضير

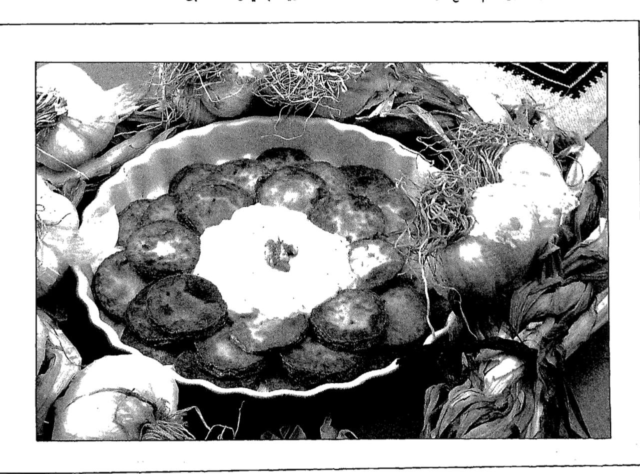
تغسل حبات الكوسا جيداً ثم تقطّع الى حلقات.

يوضع الدقيق في وعاء والكعك المدقوق في وعاء آخر. يكسر البيض ويخفق في طبق آخر. تتبّل حلقات الكوسا الواحدة تلو الأخرى في البيض أولاً ثم في الدقيق ثم في البيض ثانية وأخيراً بالكعك المدقوق.

تقلى قطع الكوسا في الزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً.

يخلط الجوز المطحون مع اللبن الزبادي جيداً. يضاف اليهما الثوم المدقوق والملح والبهار.

ترتّب قطع الكوسا في طبق التقديم على اطراف الطبق ويصبّ في وسطه اللبن.



باميا ياخنيا

Bamia Yakhnia

طبق من الباميا مع الطماطم والبقدونس. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وثلث، مدة النقع: ساعتان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الباميا
- حبتان من البصل
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- خمس حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملح بحسب الرغبة
- شرائح نصف ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من الخل

التحضير

تنظف الباميا وتقطع اعناقها. تنقع في الماء والخل مدة ساعتين ثم تصفّى.

يفرم البصل ناعماً ويقلى في الزيت حتى يذبل. يضاف اليه الملح وحبتان من الطماطم ثم الباميا ومسحوق الفليفلة.

تقطّع ثلاث حبات من الطماطم الى شرائح ويغطّى بها خليط الباميا مع شرائح الليمون.

يطهى الخليط على نار خفيفة من دون ان يحرّك. يترك ليغلي وينضج. ينثر عليه البقدونس ثم يرفع.

يقدّم الطبق بارداً.

زريال فاصول نا فورنا

Zrial Fasul Na Furna

فاصولياء مع الجزر والبصل والزيتون والبقدونس. يمكن تقديمها الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: سبع ساعات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء
- خمس حبات من البصل
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- خمس عشرة حبة من الزيتون
- حبتان من الجزر
- أربع كؤوس من زيت نباتي
- نصف حزمة من البقدونس المفروم
- ملح بحسب الرغبة
- أربع كؤوس من الماء

التحضير

تغسل الفاصولياء وتنقع في الماء مدة سبع ساعات ثم تصفّى وتسلق حتى تنضج فتصفى.

يقطع البصل والجزر الى شرائح رقيقة تقلى في ثلاثة ارباع كأس من الزيت. يضاف الخليط الى الفاصولياء مع الثوم الزيتون والملح والبقدونس المفروم. يخلط الكل جيداً. يصبّ في صينية ويوزّع ما تبقى من الزيت على سطح الخليط ثم تدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق حتى ينضج الكل.

يقدّم الطبق ساخناً.

هناك اكثر من ٥٠٠ صنف من الزيتون، تقسم الى مجموعتين: مجموعة الأصناف الزيتية ذات الثمار الصغيرة التي تحتوي على الزيت بنسبة ٥٠ الى ٧٠٪ من وزنها، ومجموعة الأصناف المستعملة في الطعام وثمارها كبيرة تراوح كمية الزيت فيها بين ٢٠ و٥٠٪ من وزنها.

ليشتا بلاكيا

Lichta Plakia

حساء العدس مع الثوم والخل. يقدّم الى جانب أطباق اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة، (مدة النقع: سبع ساعات).

المقادير

- كأس ونصف من العدس
- سبع كؤوس من الماء
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- اثنا عشر فصاً من الثوم مدقوقة
- قليل من الخل

التحضير

يغسل العدس وينقع في الماء مدة سبع ساعات ثم يصفّى. يوضع على النار في وعاء يحوي سبع كؤوس من الماء. يترك حتى يغلي ويقارب النضج ثم يضاف اليه الملح والزيت والثوم المدقوق والخل.

يترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يقدّم الطبق بارداً.

زريال فاصول بو تراكييسكي

Zrial Fasul Po Trakiyski

فاصولياء بالزيت مع البصل والبقدونس. يقدّم الى جانب المخللات.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: ثماني ساعات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء
- اربع حبات من البصل
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي او من الزبدة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء

التحضير

تنقع الفاصولياء في الماء مدة ثماني ساعات وتوضع في وعاء على النار مع ماء مملّح حتى تنضج.

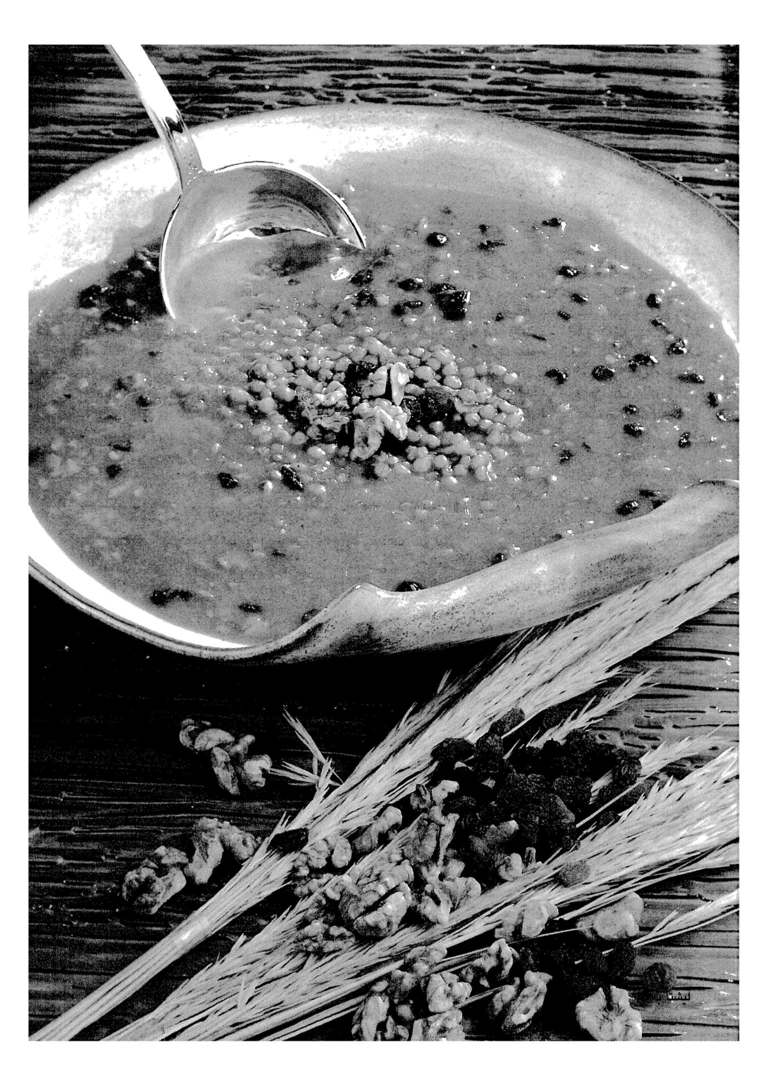
تصبّ في طبق وينثر عليها قليل من مسحوق الفليفلة والبقدونس.

يقطع البصل ويقلى في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف اليه ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم وقليل من البقدونس المفروم وملعقتان كبيرتان من الماء الساخن. يترك الكل على النار حتى يغلي ثم يصبّ الخليط فوق الفاصولياء.

يقدّم الطبق ساخناً اذا تمّ تحضيره بالزبدة او بارداً اذا تم تحضيره بالزيت. يؤكل الى جانب المخللات.

منبت البقدونس الاصلي حوض البحر الابيض المتوسط. استعمله اليونانيون والرومان القدامى لتزيين الاطباق واضفاء نكهة مميزة عليها.

في وقتنا الحاضر، شاع استعماله في السلطة والحساء، خصوصاً بعدما اكتشفت خصائصه المغذية والمفيدة.



بروليتنا بانيتسا

Proletna Banitsa

رقائق من العجين محشوّة بالسبانخ والبيض والجبن واللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من السبانخ**
- **كأس من جبن «فيتا» المبشور**
- **كأس من اللبن الزبادي**
- **ثلاث بيضات**
- **نصف كيلوغرام من رقائق العجين الجاهزة**
- **ثلاثة ارباع كأس من زيت نباتي**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يغسل السبانخ وينظّف ثم يقطّع الى قطع صغيرة. يضاف اليه الملح ويترك مدة نصف ساعة ثم يعصر حتى يجفّ.

يوضع في وعاء ويصبّ فوقه اللبن الزبادي مع الجبن المبشور والبيض. يخلط الكل جيداً. تدهن صينية بربع كأس من الزيت. ترتّب فيها قطعتان من رقائق العجين. يوزّع عليها ربع كأس من الزيت ثم كمية من الحشو المحضر تكفي لتغطية العجين. يرتّب ما تبقى من رقائق العجين والحشو بالطريقة نفسها وتغطى الصينية بطبقة اخيرة من العجين. تدهن بما تبقى من الزيت ثم تدخل الى فرن حار مدة ساعة حتى تنضج ويحمرّ سطحها.

يقدّم الطبق ساخناً.

بانيتسا سس سباناك

Banitsa Sas Spanak

فطائر بالسبانخ والجبن والبيض واللبن الزبـادي.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثـلاث ساعـات، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **كأس ونصف من الماء**
- **ملعقتان كبيرتان من الخل**
- **رشة من الملح**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **كيلوغرام من الدقيق**

مقادير الحشو

- **كأس ونصف من زيت نباتي**
- **ثلاثة أرباع كيلوغرام من السبانخ**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **كأس من الجبن المبشور**
- **كأس من اللبن الزبادي**
- **ثلاث بيضات**

التحضير

يمزج الماء مع الزيت ويضاف الخل والملح والدقيق. يعجن الكل حتى يتماسك ثم يغطى العجين بقطعـة قماش رطبـة ويترك مدة ساعة ليرتاح.

ينظّف السبـانخ ويفـرم. يضـاف اليـه الملـح ثم يعصر ويصفّى. يوزّع عليه الجبن واللبن الزبادي والبيض ويخلط الكل جيداً.

تدهن صينية بقليل من الزيت. يقسّم العجين الى ستة عشر قسماً. تمد الأقسام بحجم الصينية.

يدهن سطح نصف كمية الأقسام بالزيت ويرتّب فوقهـا النصف الثاني.

ترق الأقسام من جديد. يـرتّب القسم الأول في صينية ويدهن سطحه بالزيت ثم يغطى بالقسم الثاني ويوزّع عليه ثلث كمية الحشو المحضر.

ترتّب باقي أقسام العجين والحشو بالطريقة نفسها وتغطى بطبقة أخيرة من العجين. تدهن بالزيت وتثقب في اماكن عدّة.

تدخل الصينيـة الى فرن متـوسط الحرارة حتى يحمـرّ سطحها. يقدّم الطبق ساخناً.

هـالفـا

Halva

حلوى بالسميد والجوز وكبش القرنفل والقرفة. تقدّم مزينة بالسكر الناعم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من السميد
- نصف كأس من الزبدة
- نصف كأس من الجوز
- كأس من السكر
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- رشة من القرفة او من بشر قشر الليمون الحامض
- كأس من الزبيب
- سكر ناعم بحسب الرغبة
- كأسان من الماء

التحضير

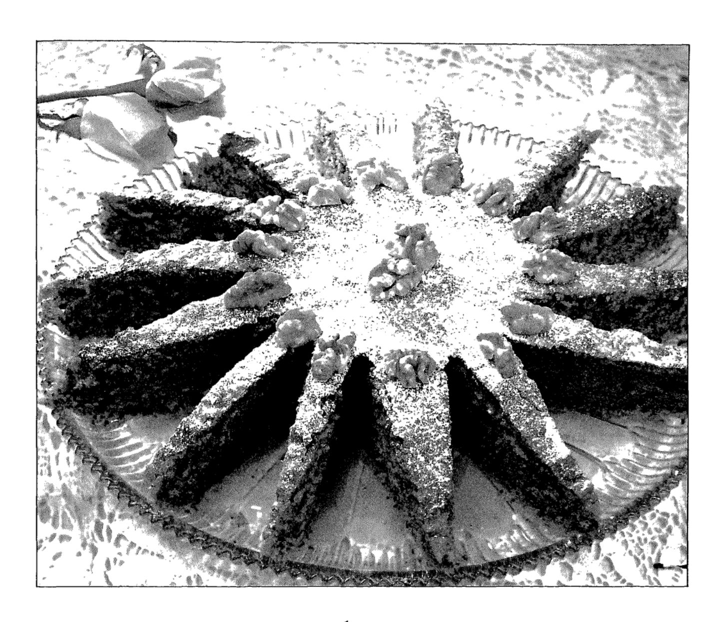
تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها السميد ثم يضاف الجوز ويقلّب حتى يصير لون السميد ذهبياً.

يصبّ كأسان من الماء في وعاء ويضـاف السكر وكبش القرنفل والقرفة. يترك الكل يغلي ثم يوزّع خليط السميد مع الزبيب. يتابع الطهو مدة خمس دقائق اخرى حتى يتبخر السائل. يحرك الخليط جيداً ثم يرفع عن النار ويغطى بقطعة قماش ثم بغطاء الوعاء.

يترك جانباً مدة نصف ساعة ثم يحرك ويغطى من جديد. يترك حتى يبرد.

يقدم في طبق خاص وينثر عليه السكر الناعم.





اوريهوفكي

Orehovki

حلوى بالجوز. من الاصناف البلغارية اللذيذة. تقـدّم قطعاً مزينة بحبات اللوز.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- **بياض ثلاث بيضات**
- **ملعقتان صغيرتان من الفانيليا**
- **ربع كيلوغرام من الجوز المطحون**
- **ربع كيلوغرام من السكر**
- **ملعقتان كبيرتان من اللوز المقشر**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**

التحضير

يقلى بياض البيض في وعاء على نار قويـة مع السكـر والجـوز. يحرك الخليط جيـداً ثم تخفّف النـار الى درجـة متوسطة. يتابع التحريك وتضاف الفانيليا. يحرك الكـل ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد. يقطّع الى كرات صغيرة الحجم يضغط على سطحها بحبة من اللوز.

ترتّب الكرات في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً..

تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد ثم تقدّم.

يمكن عدم تقطيع الخليط الى كرات ووضعه في قالب. بعد النضج تقطع الحلوى بحسب الرغبة.

ماستاكوكي

Mastakuki

كعكة بالدبس والجوز والقرفة وكبش القرنفل. من الحلويات البلغارية الشهية. تقدّم مزيّنة بالسكر الناعم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدبس
- نصف كأس من السكر
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- ملعقة صغيرة من القرفة
- سكر ناعم بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من كبش القرنفل
- كأس من الجوز المطحون خشناً
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- نصف كأس من الماء
- دقيق بحسب الحاجة

التحضير

يمزج الدبس مع الماء في وعاء ويضاف السكر وبيكربونات الصوديوم والقرفة وكبش القرنفل والجوز. يخلط الكل جيداً وينثر عليه ما يكفي من الدقيق لصنع عجينة لينة تمدّ في صينية مدهونة بالزيت ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة حتى تنضج الكعكة.

يرش سطح الكعكة بالسكر الناعم. تترك حتى تبرد ثم تقطّع الى مربعات متوسطة الحجم وتقدّم.

اوريهوف كيكس

Orehov Keks

كعكة باللبن الزبادي والجوز المطحون. من الحلويات البلغارية اللذيذة. تقدّم مع الشاي او الشراب.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كأس من الزبدة
- كأس من السكر الناعم
- بيضتان
- نصف كأس من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- ملعقة صغيرة من بشر قشر الليمون الحامض
- كأسان من الدقيق
- نصف كأس من الجوز المطحون
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

التحضير

تخفق الزبدة في وعاء مع السكر الناعم. يضاف اليها صفار البيض واللبن الزبادي وبيكربونات الصوديوم وبشر قشر الليمون والدقيق ويتابع الخفق.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ثم يوزّع على المزيج مع الجوز المطحون. يخلط الكل جيداً. يصب الخليط في صينية مدهونة بالزيت ومرشوشة بالدقيق تدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحها.

تخرج الكعكة من الفرن وتترك لتبرد ثم تقطّع الى مربعات وتقدّم.

يحتوي اللبن الزبادي على نسبة من الدسم تبلغ ٥,٣٪ من وزنه. يكون الدسم عالقاً في اللبن، على شكل كرات صغيرة تظهر على السطح لأنها اخف من السائل الذي يحتويها. واللبن المذكور على علبته عبارة «خالٍ من الدسم» يكون قد تعرّض لتفاعلات ادّت الى تخليصه من الكرات الدسمة.



بانيتسا سس سيرينيه

Banitsa Sas Sirene

رقائق من العجين محشوّة بالجبن والبيض والزبدة. من الحلويات البلغارية اللذيذة. تؤكل ساخنة او باردة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **خمس بيضات**
- **نصف كيلوغرام من الجبن**
- **كأس وربع من الزبدة**
- **ست قطع من رقائق العجين**

التحضير

يحضّر الحشو، يخلط البيض مع الجبن حتى يتجانسا. تدهن صينية بملعقة كبيرة من الزبدة. ترتّب في قعرها قطعتان من رقائق العجين. توزّع على سطحها ملعقة من الزبدة ثم قليل من الحشو. تكرّر العملية حتى تنتهي كمية الزبدة والحشو. يوزّع ما تبقى من الزبدة على الطبقة الاخيرة من العجين.

تقطع «البانيتسا» إلى مربعات متوسطة الحجم. تدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحها وتنضج.

تقدّم ساخنة او باردة.



السويد
(اسوج)

اسوج بلد عريق وطبخه غني بأطباق قديمة، تؤكل تبعاً لتقاليد ما
تزال مُتّبعة حتى اليوم. على ان الكثير من الأصناف الأسوجية تأثر بفنون
الطبخ الأجنبية، وبقواعد التغذية الصحيّة، فتطوّر في اتجاهين: تأقلم
اولاً مع متطلّبات الحياة العصرية ممّا فرض اعادة النظر في الأساليب
المعقّدة لتحضير الأطعمة والتي تستغرق وقتاً طويلاً. وفرض ثانياً،
التقليل من المواد الدهنية واستبدالها بالفاكهة والخضر قدر الامكان. والطبخ الأسوجي
نوعان أيضاً. منه ما يُحضّر للوجبات اليومية ومنه ما يؤكل
في الأعياد والمناسبات الخاصة.

المقبل على تذوُّق طعام اسوجي قد تفيده، ليس
فقط وصفات تحضير هذا الطعام، وانما التقاليد المتّبعة في تناوله. وتقضي
التقاليد بتذوُّق كلّ مادة على حدة، واستبدال الصحن بآخر نظيف كلما اقتضت
الحاجة. ويؤكل قليل من كل صنف لاعطائه حقه في التقدير.
يؤخذ مثلاً بعض سمك الرنجة ثم قليل من البطاطا،
ثم قطعة من السمك المُدَخّن او المخلل او المسلوق،
ثم يرطب الحلق بالسلطة وشرائح اللحوم الباردة.

الطعام اليومي المفضّل هو «السندويتش» الأسوجي
وميزته انه كبير جدّاً ومؤلف من
شريحتين منفصلتين ومليئتين بالسمك
والخضر واللحوم والصلصات، يُمسك باليد
ويؤكل قضماً.





طبق أول

جولا ارتر

Gula Arter

حساء البازلاء مع الكراث والجزر والكرفس. يقدّم مع السجق الى جانب الخبز والخردل.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- تسع كؤوس من الماء
- نصف كيلوغرام من البازلاء الصفراء
- كيلوغرام من السجق
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من المردقوش
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاثة ضلوع من الكراث مقطّعة الى حلقات رقيقة
- أربع حبات من الجزر مقطّعة الى حلقات
- ضلعان من الكرفس مقطّعان الى قطع صغيرة

التحضير

تنقع البازلاء بالماء مدة اثنتي عشرة ساعة. يثقب السجق بشوكة في أماكن ويضاف الى البازلاء. يوضع الخليط على النار حتى يغلي وترفع الرغوة (الزفرة) عن السطح. يضاف البصل والمردقوش والصعتر والملح. يترك الكل يغلي مدة نصف ساعة. يرفع السجق ويتابع الطهو مدة ساعة اضافية. يضاف الكراث والجزر والكرفس ويترك على النار مدة نصف ساعة أخرى حتى تنضج البازلاء. يصبّ الحساء في طبق ويقدّم مع السجق.

سكانسك فيتكالسوبا

Skansk Vitkalssoppa

حساء الملفوف الأبيض مع الجزر والبطاطا والبصل. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الملفوف الأبيض
- أربع حبات من الجزر متوسطة الحجم
- عشر حبات من البطاطا متوسطة الحجم
- ثلاثة ضلوع من البصل الأخضر
- ملح وفلفل أبيض بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم للتزيين
- اثنتا عشرة كأساً من الماء المملّح المغلي أو من مرق الخضر

التحضير

تنقى أوراق الملفوف. تقطّع الى أنصاف وتنزع ضلوعها. ينظّف الجزر وتقشّر البطاطا. تنقى ضلوع البصل وتغسل.

يقطّع كل من الملفوف والجزر والبطاطا والبصل الأخضر الى شرائح بسماكة نصف سنتمتر. يسلق الجزر والملفوف في الماء المملّح المغلي او في المرق.

يغطى الوعاء ويترك الخليط مدة نصف ساعة حتى ينضج. تضاف اليه البطاطا والبصل ويتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى. ينثر الفلفل والملح. يرفع الحساء عن النار. يصبّ في طبق. يزيّن بالبقدونس المفروم ويقدّم.

تحفظ البطاطا في مكان غير رطب. ولا يُنصح بوضعها في الثلاجة لانها تتعرّض بتأثير البرودة لتفاعلات كيميائية تغيّر طبيعة المواد الداخلة في تركيبها وتفسد مذاقها.

ماتجيسيلد

Matjesild

شرائح من الفيليه مع الخبز والخس والبطاطا والجبن والكريما.

تقدم مزينة بالبصل الاخضر المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

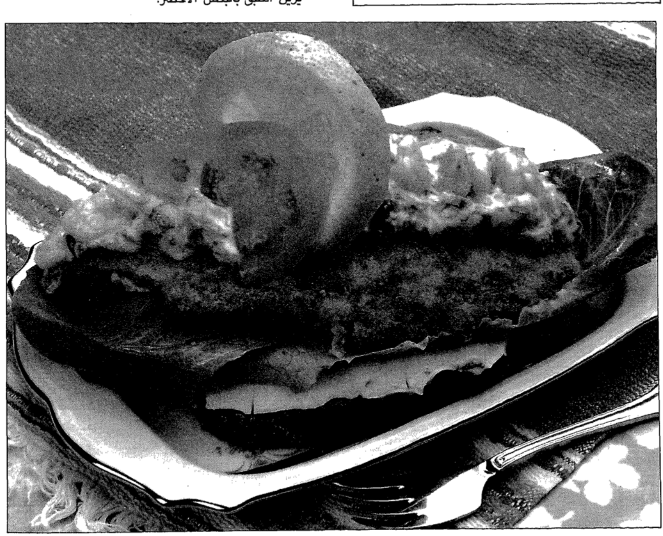
- أربع أوراق من الخس
- أربع قطع من خبز الجاودار بالزبدة
- علبة من فيليه الماتجيسيلد
- أربعة ضلوع من البصل الأخضر مقطعة
- أربع حبات من البطاطا مسلوقة ومقطعة الى شرائح رقيقة
- نصف كأس من الجبن الطري Cream Cheese
- نصف كأس من الكريما

التحضير

ترتّب أوراق الخس فوق قطع الخبز وتوزّع عليها شرائح البطاطا.

يخلط الجبن مع الكريما بشوكة. يوزّع الخليط على شرائح البطاطا ويغطى بشرائح الماتجيسيلد.

يزيّن الطبق بالبصل الأخضر.



بيف الا ليندستروم

Biff A La Lindstrom

أقراص باللحم والبطاطا والبصل ومخلل الشمندر. تُقدّم مقلية الى جانب السلطة الخضراء.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثماني دقائق.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم**
- **خمس ملاعق كبيرة من الكريما**
- **خمس ملاعق كبيرة من الماء**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ملعقة كبيرة من الكَبَر المفروم ناعماً**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من البطاطا المسلوقة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من مخلل الشمندر المفروم ناعماً**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من البصل المفروم ناعماً**
- **ملح وفلفل أبيض بحسب الرغبة**
- **بيضة**

التحضير

تهرس البطاطا وتخلط مع اللحم والبيض والكريما والكَبَر ومخلل الشمندر والبصل المفروم والملح والفلفل. يقسّم الخليط الى ثماني كرات تُعطى شكل اقراص دائرية متوسطة الحجم.

تقلى بالزبدة من الجهتين مدة ثلاث أو أربع دقائق على نار قوية ثم تخفّف النار وتترك حتى تنضج.

تقدم الأقراص ساخنة مع البطاطا المسلوقة والزبدة والسلطة الخضراء.

براعم الكَبَر خضراء صغيرة تقطف من شجيرة صغيرة شائكة من فصيلة الكَبَريّات، ازهارها جميلة بيضاء. تتكاثر في مناطق المتوسط. تُخلَّل ازهارها وثمارها فتؤلف تابلاً منبّهاً وهاضماً.

لامجريت

Lammgryte

طبق من اللحم مع الطماطم ومخلل البصل. يُقدّم الى جانب الأرز المسلوق والجزر والبازلاء.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم الغنم**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **كأس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **كأس من مخلل البصل**
- **ملعقة صغيرة ونصف من الدقيق**
- **فلفل بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الورشسترشاير**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع**

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع صغيرة. يذوّب السمن في مقلاة ويقلى فيه اللحم حتى يحمرّ من جوانبه كافة. ترفع المقلاة عن النار وتصفّى صلصة اللحم في وعاء. يضاف اليها نصف كأس من الماء وتترك تغلي ثم تصب فوق اللحم. تعاد المقلاة الى النار ويضاف اليها الملح والفلفل والطماطم. يترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة ساعة، يضاف مخلل البصل وصلصة الورشسترشاير.

يمزج الدقيق مع ما تبقى من الماء ثم يوزّع على الخليط ويتابع الطهو مدة دقيقتين حتى تثخن الصلصة.



Oxroulader

لقائف من اللحم بالفليفلة الحلوة وسمك الانشوجة والكريما. تُقدّم الى جانب البطاطا والسلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم البقر
- نصف كاس من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل ابيض بحسب الرغبة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة ونصف من الدقيق
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم
- حبتان من الفليفلة الحمراء الحلوة مقطعتان الى حلقات
- ورقة من الغار
- قطعة من سمك الأنشوجة (الأنشوا) مفرومة
- نصف كاس من الكريما
- حبة من الفليفلة الحمراء الحلوة مقطّعة الى دوائر للتزيين

التحضير

يقطّع اللحم الى شرائح رقيقة، يتبّل بالملح والفلفل، وتوزّع عليه قطع صغيرة من الزبدة. تلفّ الشرائح جيداً وتثبّت بعود ثقاب او تخاط.

يقلى البصل في الزبدة حتى يذبل. يرفع من الوعاء وتقلى لقائف اللحم بالزبدة نفسها. يعاد البصل الى الوعاء وينثر عليه الدقيق. يحرك الكل جيداً ثم يضاف مرق اللحم والفلفل الأبيض وحلقات الفليفلة الحمراء وورقة الغار والأنشوجة. يغطى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة تراوح بين ساعة وساعة ونصف. تضاف الكريما ويتابع الطهو مدة خمس دقائق اضافية.

يصبّ الخليط في طبق التقديم، يزيّن بدوائر الفليفلة الحلوة ثم يقدّم.

سلوتستيج

Slotssteg

طبق رئيسي يحوي شرائح من اللحم والبصل والجزر. يضفي عليه سمك الانشوجة مذاقاً لذيذاً.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وخمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرامان من لحم فخذ البقر
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ست كؤوس من مرق اللحم
- اربع حبات من البصل متوسطة الحجم
- حبتان من الجزر كبيرتا الحجم مقطّعتان
- ورقتان من الغار
- ملعقة صغيرة من حب الفلفل الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من حب الفلفل الابيض
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف كأس من الماء
- خمس شرائح من مخلل سمك الانشوجة (الانشوا)
- ملعقتان كبيرتان من الغولدن سيروب Gol-den Syrop

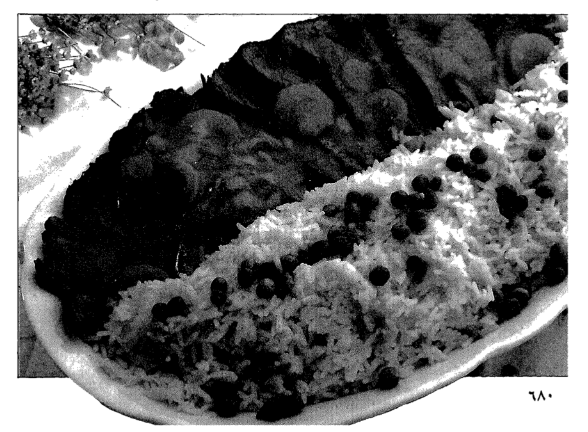
التحضير

تزال زوائد دهن اللحم، يغسل ويجفّف. يسخّن السمن في وعاء على نار خفيفة ويقلى فيه اللحم حتى تحمرّ جوانبه كافة. ينثر الملح والبهار. يرفع اللحم ويوضع في وعاء آخر. يصبّ نصف كمية المرق في الوعاء. يحرك بملعقة خشبية ثم يضاف الى اللحم. يغطى الوعاء ويطهى على نار متوسطة مدة ربع ساعة.

يفرم البصل ويقطّع الى شرائح تضاف الى اللحم مع الجزر وشرائح السمك وورق الغار والفلفل الاسود والابيض والخل والغولدن سيروب. يغطّى الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. يقلّب اللحم ويضاف اليه ما تبقى من المرق ويطهى مدة ساعة اخرى حتى ينضج.

يرفع اللحم من الوعاء ويحفظ في مكان دافىء. يصفّى المرق ويعاد الى النار. يمزج الدقيق مع نصف كأس من الماء ويصبّ فوق المرق. يترك يغلي مدة ثلاث دقائق حتى تثخن الصلصة مع التقليب المستمرّ.

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة ترتّب في طبق التقديم وتوزع عليها الصلصة. يقدّم الطبق الى جانب الارز والخضر المسلوقة.



من الاطباق التي اكتسبت شهرة عالمية، لذيذ الطعم، شهي الشكل. يُقدّم في كل المناسبات.

اوكسفيل اي ميد شامبينجون

Oxfil e Med Champinjon

شرائح من اللحم بصلصة الفطر والكريما والجبن المبشور.

تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من شرائح لحم البقر
- سبع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس من مرق اللحم المغلي
- نصف كيلوغرام من الفطر مفروم ناعماً
- كأس من الجبن المبشور
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف كأس من الماء
- كأس من اللبن (الحليب)
- نصف كأس من الكريما
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تقلى شرائح اللحم في اربع ملاعق كبيرة من الزبدة مدة اربع دقائق حتى تحمرّ جهاتها كافة. تقلّب بملعقتين. ينثر عليها الملح والفلفل وترتب في طبق خاص بالفرن ويضاف اليها مرق اللحم ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة.

يقلى الفطر في ما تبقى من الزبدة على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف اللبن. يمزج الدقيق بالماء ويوزّع على الفطر. يترك الكل يغلي ثم تضاف الكريما ويتابع الغلي. يرفع الخليط عن النار وينثر عليه الملح والفلفل بحسب الرغبة.

يقطع اللحم الى شرائح بسماكة نصف سنتيمتر. ترتب في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة. يوزع مقدار ملعقة كبيرة من صلصة الفطر بين الشريحة والاخرى ويصب ما تبقى من الصلصة فوق الشرائح. ينثر عليها الجبن المبشور ويوزّع السمن على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار مدة ربع ساعة ثم يقدّم.

سجومنسبيف

Sjomansbiff

شرائح اللحم بالبطاطا والبصل، من الاطباق السويدية الرئيسية. يقدّم مع الخبز ومخلل الشمندر والسلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم فخذ البقر
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بقدونس مفروم للتزيين
- ثلاث حبات من البصل مقطعة الى شرائح رقيقة
- اربع حبات من البطاطا مقشّرة ومقطّعة الى دوائر
- ملعقة كبيرة من الزبدة للدهن

التحضير

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة ثم يقطّع كل منها الى اربع قطع. يذوّب نصف كمية السمن في مقلاة وتقلى فيه قطع اللحم حتى تحمرّ من الجهتين. تتبّل بالملح والفلفل وتترك جانباً. يضاف ما تبقى من السمن الى المقلاة ويقلى فيه البصل على نار خفيفة ثم يرفع ويترك جانباً. تقلى البطاطا في السمن نفسه وترفع عن النار. يصبّ المرق في المقلاة ويترك حتى يغلي. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة. ترتّب فيه طبقة من البطاطا وتغطّى بالبصل ثم باللحم حتى تنتهي المقادير ويغطى السطح بطبقة اخيرة من البطاطا. يصبّ المرق ويوزّع قليل من السمن على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار مدة ساعة حتى ينضج اللحم.

يزيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويقدّم مع الخبز ومخلّل الشمندر والسلطة.

سالمون

Salmon

سمك السلمون بالشبت والبهارات. يقدّم الى جانب صلصة الخردل المحضرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة التبريد: اربع وعشرون ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من السلمون المتوسط الحجم المجلّد او الطازج**
- **حزمة من الشبت مفرومة**
- **ملعقة كبيرة من السكر**
- **ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفلفل الابيض**
- **ملعقة كبيرة من الملح الخشن**

مقادير الصلصة

- **ثلاث ملاعق كبيرة من الخردل**
- **ملعقة كبيرة من السكر**
- **نصف كأس من زيت نباتي**
- **نصف كأس من الماء**
- **اربع ملاعق كبيرة من الشبت المفروم ناعماً**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**

التحضير

تبشر سمكة السلمون وتجفّف من دون ان تغسل. تقسم السمكة طولياً الى قسمين من جهة الظهر. ينزع منها العمود الفقري ويترك جلدها. يخلط السكر مع الفلفل والملح ويفرك السمك بخليط البهارات.

يوزع الشبت داخل قطع السلمون وترتّب فوق بعضها بطريقة معاكسة ثم توضع في طبق عميق. يضاف اليها ما تبقى من البهارات ويضغط عليها بطبق زجاجي. يدخل السلمون الى الثلاجة مدة اربع وعشرين ساعة مع التقليب مرة او مرتين ويوزّع عليه الشبت الطازج. ترفع البهارات ويقطّع السلمون الى شرائح رقيقة ترتّب في طبق التقديم وتزيّن بالشبت.

تخلط مقادير صلصة الخردل وتقدّم الى جانب السلمون.

فيسكرولار اي سفامبساس

Fiskrullar I Svampsas

سمك بصلصة الفطر واللبن والكريما. يقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة واللوبياء الخضراء.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- **ثماني شرائح صغيرة من السمك (البلايس)**
- **نصف كيلوغرام من الفطر المقطّع**
- **خمس ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **كأس من اللبن (الحليب)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق**
- **نصف كأس من الماء**
- **نصف كأس من الكريما**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة.**
- **قليل من مسحوق الثوم الجاف**

التحضير

تغسل شرائح السمك وتجفّف على ورق نشاف. تتبّل بالملح والفلفل ومسحوق الثوم ثم تلف وتخاط.

يقلى الفطر بالزبدة على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يطرى. يضاف اليه اللبن. يمزج الدقيق مع الماء ويضاف الى الفطر مع التحريك. يترك الكل يغلي قليلاً ثم تضاف الكريما ويتابع الغلي مدة خمس دقائق. تضاف لفائف السمك ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق اضافية.

يقدّم الطبق ساخناً.



سالمون



دجانسونس فريستيلز

Janssons Frestelse

بطاطا بسمك الأنشوجة والبصل والكريما. من الأطباق السويدية المشهية. يقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثماني حبات من البطاطا متوسطة الحجم
- كأس من شرائح سمك الأنشوجة (الأنشوا) مع المرق
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- كأس ونصف من الكريما
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

تقشّر البطاطا وتقطّع الى شرائح طولية.

يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة، يرتب في قعره نصف كمية البطاطا ويغطى بطبقة من البصل ثم بسمك الأنشوجة.

يرتب فوقه ما تبقى من البطاطا وتوزّع عليها قطع صغيرة من الزبدة ثم يصبّ مرق الأنشوجة على السطح.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة، يخرج بعدها من الفرن وتوزّع عليه الكريما. يعاد ادخاله الى الفرن مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى تنضج البطاطا.

تورسك فيليه

Torsk File

شرائح السمك بالبيض والكعك المدقوق. تقدّم مع البطاطا المسلوقة والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من شرائح السمك
- بيضتان
- أربع ملاعق كبيرة من الماء
- كأس من الكعك المدقوق
- نصف كأس من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

تقطّع شرائح السمك الى قطع صغيرة. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة. يخفق البيض مع الماء ويخلط الكعك مع الملح.

تغطّس شرائح السمك بمزيج البيض ثم بالكعك المدقوق. ترتّب في طبق الفرن ويوزّع عليها السمن.

تدخل الشرائح الى فرن ساخن مدة نصف ساعة حتى تنضج. يقدّم الطبق مع البطاطا المسلوقة والسلطة وعصير الليمون الحامض.

رودسبيت ميد ساس تارتار

Rodspatte Med Sas Tartar

سمك بصلصة المايونيز والخردل والكبر ومخلل الخيار. يقدّم مزيناً بشرائح الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثماني دقائق.

المقادير

- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- اربع شرائح من السمك (البلايس)
- بيضتان مخفوقتان
- ست ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- اربع اوراق من الخس
- ليمونة حامضة
- اربع قطع من خبز الجاودار بالزبدة

مقادير صلصة الريمولايد

- ست ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ثلاث ملاعق كبيرة من مخلل الخيار المقطع
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكَبَر المقطع
- ملعقة كبيرة من الخردل الفرنسي
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

تغمّس شرائح السمك بالبيض المخفوق.

يخلط الدقيق مع الكعك المدقوق والفلفل والملح. تغطس شرائح السمك بالخليط وتقلى في الزبدة مدة اربع دقائق من كل جهة حتى تحمرّ ثم تترك جانباً لتبرد.

تخلط مقادير صلصة الريمولايد كلها. توزّع قطع الخبز في اطباق وتغطى بأوراق الخس. ترتّب فوقها شرائح السمك المقلية ثم تصبّ صلصة الريمولايد في وسط الشرائح.

تقطع كل حبة من الليمون الى اربعة اجزاء تزيّن بها الصلصة على شكل دائري.

للحصول على الخردل تُسحق حبوب شجرة الخردل ذات اللون الاسود او البني. تضاف الى هذا المسحوق سوائل منوّعة كعصير العنب الاخضر الفج او الخل. يستعمل الخردل في تحضير المرق وبعض الصلصات والاطعمة ولا سيما اللحوم.

حلويـات

اناناسجيلي

Annanasgele

حلوى من الأناناس بالجيلاتين. تقدّم مع الكاسترد مـزيّنة بالكريما المخفوقة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة ونصف، مـدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **أربع كؤوس من عصير الأناناس**
- **مغلفان من الجيلاتين**
- **كأسان من الأناناس المقطّع الى قطع صغيرة**

التحضير

يسخّن نصف كأس من عصير الأناناس في وعاء ويضاف اليه الجيلاتين.

يحرّك الخليط على النار حتى يذوب الجيلاتين من دون ان يغلي ثم يصبّ فوقه ما تبقى من عصير الاناناس.

يقسم مزيج الأناناس والجيلاتين الى ثلاثة أقسام. يوزّع القسم الأول في صينية خاصة بالجيلاتين ويدخل الى الثلاجة حتى يجمد ثم يوزع عليه نصف كمية قطع الأناناس. يضاف القسم الثاني من المزيج ويعاد الى الثلاجة. يترك حتى يجمد ثم يرتب فوقه ما تبقى من قطع الأناناس. أخيراً يصبّ القسم الثالث من المزيج وتعاد الصينية الى الثلاجـة حتى يجمد. تخرج وتوضع في قليل من الماء المغلي بضع ثوان حتى يطرى الجيلاتين ثم يقلب في طبق ويقدّم.





بانكاكور

Pankakor

فطائر محلاّة، من الأصناف السويدية اللذيذة. تقدّم ساخنة مع السكر أو المربى أو صلصة الشوكولا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- بيضتان
- كأس ونصف من الدقيق
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من السكر
- زبدة للقلي

التحضير

تخفق البيضتان مع نصف كمية اللبن. يضاف الدقيق والملح والسكر.

يخفق الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة طرية. يضاف اليها ما تبقى من اللبن ويتابع الخفق.

تدهن مقلاة بالزبدة. تسخّن على النار ويوزّع فيها مقدار من العجين يكفي لتغطية قعرها. تترك الفطيرة على النار بضع دقائق ثم ترفع وتلفّ وتترك في مكان دافىء.

يقلى ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها.

تقدّم الفطائر ساخنة مع السكر والمربى (المارملاد) ويوزّع عليها قليل من عصير الليمون الطازج بحسب الرغبة.

سكانسك ابلكاكا

Skansk Applkaka

حلوى من التفاح بالزبيب والسكر والقرفـة، من الأصناف السويدية الشهية. تقدّم باردة او ساخنة.

عدد الأشخاص: أربعة، **مدة التحضير:** ثلث ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من التفاح المتوسط الحجم
- كأس من الكعك المدقوق
- نصف كأس من السكر
- ملعقة كبيرة من القرفة
- نصف كأس من الزبيب
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كـأسان من القشـدة الطازجة

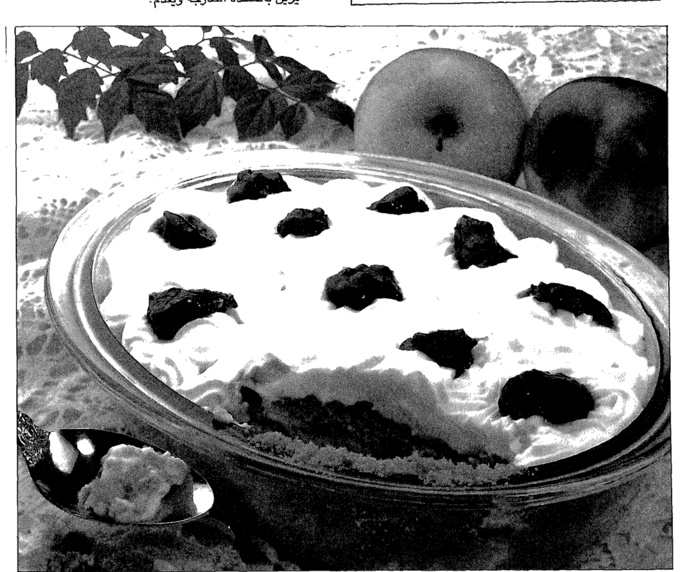
التحضير

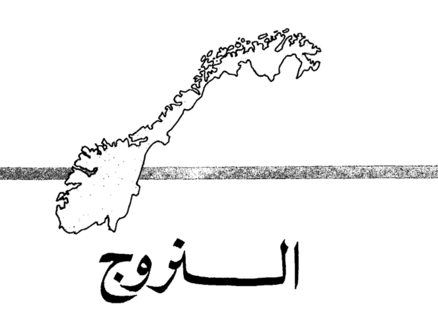
تقشر حبات التفاح وتقطع إلى قطع رقيقة. يخلط السكر مـع القرفة والزبيب.

يدهن قالب خاص بالفرن بالزبدة وترتب فيه طبقـة من قطع التفـاح. يغطى التفـاح بخليط السكـر والـزبيب ثم بـالكعك المدقوق. تكرّر العملية إلى أن تنتهي المقادير كلها.

يغطّى السطح بالكعك المدقوق، توجزع عليه الزبدة ويـدخل الطبق الى فرن ساخن مدة نصف ساعة.

يزين بالقشدة الطازجة ويقدم.

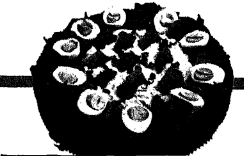




النروج

النروج هو أطول بلد أوروبي. تمتد شواطئه بمحاذاة بحر الشمال على طول
١٧٥٢ كيلومتراً. الزراعة في النروج لا تُمارس إلا في ثلاثة بالمئة من مساحة
البلد بسبب المناخ القاسي. انه بلد الليل المستمر ستة أشهر
في فصل الشتاء، وبلد الشمس المشرقة في منتصف الليل طوال فصل الصيف. هذا
ما يجعل النروج يستورد ٩٠ بالمئة من المواد الغذائية التي
يحتاجها باستثناء لحم الماشية والأسماك. الماشية تنمو بسهولة في احراجه ومراعيه
الخصبة. اما الأسماك فتجلبها وحدات متخصصة في الصيد البحري يبلغ
عددها ٤٠ الفاً، وتسمح للنروج باحتلال المرتبة الثانية بعد الاتحاد السوفييتي، بين البلدان
الأوروبية المصدرة للأسماك. في المجال الزراعي تنتج النروج بعض الحبوب كالشعير
والقمح وقليلاً من الخضر اهمها البطاطا والملفوف والجزر، وأنواعاً من الفاكهة التي
تنمو في المرتفعات الباردة كالاجاص والكرز والتفاح والخوخ.
من الطبيعي ان تكون اصناف الطعام التقليدية معتمدة أساساً على الأسماك.
والأسماك منوعة جدّاً ويستغل النروجيون هذا التنويع
لاعداد اصناف فاخرة من الحساء والأطباق الرئيسية والمقبّلات
والأطعمة السريعة كالسندويتش وغيره،
وكلها بالسمك أساساً. وتأتي اللحوم في المرتبة الثانية

بعد الأسماك، وأهمها لحم الغنم الفاخر الذي قلّ ان يوجد نظيره في
بلد آخر. ويعتني النروجيون بزراعة الأنواع القليلة من الفاكهة التي تنمو
في اراضيهم، ويتقنون وسائل حفظها
ويعدّون منها اصنافاً من المربيات والحلويات التي صارت شهيرة عالمياً.



سَلطة
سورليندسَالات
Sorland salat

سلطة مشهية من القريدس والكرفس والفطر، تؤكل الى جانب الصلصة الاميركية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- كاس من القريدس المسلوق
- ضلعان من الكرفس
- نصف كاس من الجبن الأصفر المقطع (ايمنتال)
- كاس من الفطر الطازج المنظف
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الخردل (موتارد)
- ثلاث نقاط من صلصة الفليفلة الحريفة (تباسكو)
- ملح بحسب الرغبة

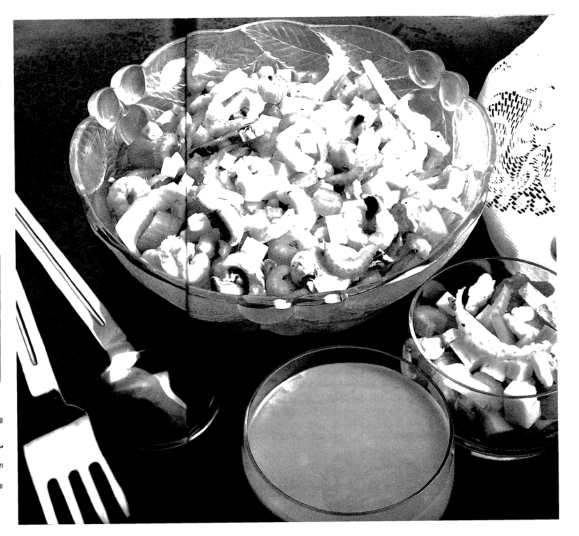
التحضير

يغسل الكرفس ويقشر. يفرم عرضياً فرماً ناعماً. تقطع كل حبة من الفطر الى اربعة اقسام بحسب حجمها.

يخلط الكرفس مع الفطر ويضاف اليهما القريدس والجبن الأصفر المقطع. ينثر الملح.

تحضر الصلصة بمزج الصلصات ويضاف المزيد من صلصة التباسكو للحصول على صلصة حرّيفة (حرّة).

تقدم السلطة الى جانب الصلصة المحضرة.



سومار سالات

Sommar Salat

سلطة السمك والبيض والطماطم، من الأصناف النروجية المقبّلة. تقدّم مع الخبز المحمّص والزبدة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- خسة
- خمس سمكات من الهيرنغ المدخّن
- ست بيضات مسلوقة ومقطّع كل منها الى أربعة أجزاء
- حبتان من الطماطم مقطع كلّ منها الى ثماني شرائح
- بصل أخضر مفروم للتزيين

مقادير الصلصة (التتبيلة)

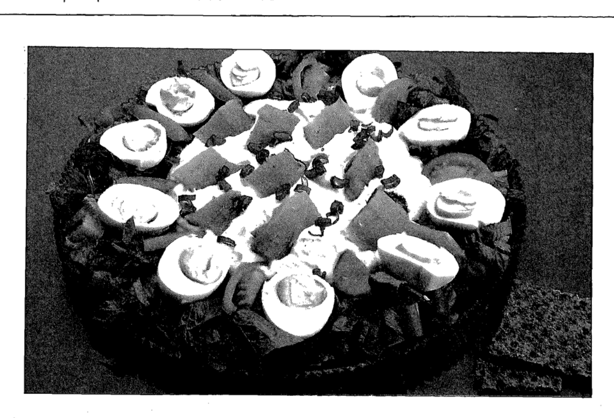
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخردل
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الماء
- ملعقتان صغيرتان من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الذرة
- كأس من الكريما

التحضير

يقطع الخس ويرتّب في قعر طبق التقديم. يقطّع السمك الى شرائح ثم الى قطع صغيرة ترتّب فوق الخس في وسط الطبق وتوزّع شرائح البيض والطماطم على اطرافه.

تمزج مقادير الصلصة جيداً. توزّع الصلصة على سطح السمك.

يزيّن الطبق بالبصل الأخضر المفروم ويقدّم.



طبق أول

آبلسين سوبه

Appelsin Suppe

حساء بعصير البرتقال والسكر ودقيق البطاطا، سريع التحضير ومشهٍ. يقدّم مزيّناً بقطع البرتقال.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كأسان من عصير البرتقال
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقة كبيرة ونصف من دقيق البطاطا
- كأسان من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء
- أربع شرائح من البرتقال رقيقة

التحضير

يمزج عصير البرتقال مع كأسين من الماء. يوضع المزيج على النار ويترك حتى يغلي. يضاف اليه السكر ويترك حتى يذوب.

يخلط دقيق البطاطا مع الماء ويضاف تدريجاً الى الحساء مع التحريك المستمر. يترك الحساء يغلي مدة دقيقة واحدة.

يرفع عن النار ويصبّ في طبق عميق.

تقطّع شرائح البرتقال الى قطع صغيرة يزيّن بها سطح الطبق.

يقدّم الحساء ساخناً أو بارداً.





بيرجينسك فيسكه سوبه

Bergensk Fiske Suppe

حساء السمك مع الجزر والكريما. يُقدّم ساخناً مع الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من سمك القديد (شبيه بسمك القدّ لكنه أصغر حجماً)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- خمس كؤوس من مرق السمك
- ثلاث حبات من الجزر مقطّعة الى دوائر رقيقة
- ملعقة صغيرة من الملح
- بضعة ضلوع من البقدونس مربوطة بخيط
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ثلاثة أرباع كأس من الكريما
- أربعة ضلوع من البصل الأخضر مفرومة ناعماً

التحضير

يغسل السمك ويقطّع الى شرائح. يُسلق الرأس والقشرة والحسك بالماء المملّح في وعاء ويترك الكل يغلي مدة ربع ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة. يصفى المرق بمصفاة من السلك الناعم ويحتفظ بخمس كؤوس منه. يخلط الدقيق مع الزبدة ويقسم الخليط الى ثلاث كرات صغيرة تضاف الى المرق المحتفظ به.

يعاد المرق الى النار ويحرّك جيداً حتى تذوب الكرات ويثخن المرق. يضاف الجزر المقطّع والبقدونس ويترك الحساء يغلي مدة ربع ساعة تقريباً حتى يطرى الجزر.

يرفع البقدونس وتقطّع شرائح السمك الى قطع صغيرة تضاف الى الحساء وتغلى على نار خفيفة مدة ست دقائق ثم ينثر الملح والفلفل.

يرفع الوعاء عن النار وتضاف اليه الكريما ثم يعاد الى النار حتى تسخن الكريما جيداً من دون أن تغلي.

يصب الحساء في طبق عميق ويزيّن بالبصل الأخضر المفروم.

يقدّم ساخناً.

اوكسيهاليجريت

Oksehalegryte

لحم ذيل الثور بالبصل والثوم والتوابل، من الأطباق النروجية المميّزة. يقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة والخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وعشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من ذيل الثور مقطّع الى قطع صغيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ثلاث كؤوس من مرق لحم البقر
- ثلاث حبات من البصل
- ورقة من الغار
- ست حبات من الفلفل
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف كأس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

يذوّب السمن في وعاء عميق تقلى فيه قطع اللحم مدة أربع دقائق. يضاف الملح ومسحوق الفليفلة الحلوة والمرق.

يغطّى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة ساعة.

يقطّع البصل الى حلقات تضاف الى الوعاء مع ورقة الغار وحبات الفلفل والثوم المدقوق والصعتر ويتابع الغلي مدة ساعة أخرى. ترفع حبات الفلفل وورق الغار من الوعاء. يمزج الدقيق مع الماء ويضاف الى خليط اللحم. يحرّك ويترك يغلي مدة ثلاث دقائق.

يصبّ الخليط في طبق التقديم ويزيّن بالبقدونس المفروم.

يقدّم الطبق ساخناً.

فريكاديلّر

Frikadeller

اقراص من اللحم بالبصل والكعك المدقوق والبيض واللبن.

تقدّم مع البطاطا المسلوقة والجزر والبازلاء.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- بيضة
- كأس من اللبن (الحليب)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- سمن للقلي

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع البصل والدقيق والكعك المدقوق. يضاف اليه اللبن والبيض والملح والبهار ويخلط جيداً حتى يتجانس.

يقطع خليط اللحم الى كرات متوسطة الحجم. يذوّب السمن في مقلاة وتقلى فيه الكرات على نار خفيفة مدة تراوح بين ربع ساعة وثلث ساعة حتى تحمرّ من الجهتين مع التقليب من وقت الى آخر.

تقدّم ساخنة.



لام اي هفيتكل

ليفرجريته

Levergryte

طبق رئيسي من الكبد مع الكرفس والجزر والكراث. يقدّم الى جانب البطاطا المهروسة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- ضلعان من الكرفس مقطّعان الى قطع صغيرة
- حبتان من الجزر مقطعتان الى قطع صغيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ضلعان من الكراث (البراصيا) مقطعان الى قطع صغيرة
- نصف كيلوغرام من كبد البقر
- كأس من الماء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

يذوّب نصف كمية السمن في طبق خاص بالفرن ويقلى فيه الكرفس والجزر مدة خمس دقائق. يضاف الكراث ويقلّب الكل مدة خمس دقائق اضافية.

يغسل الكبد ويقشر ثم يقطّع الى شرائح رقيقة تقلى في كمية السمن المتبقية مدة خمس دقائق ثم تضاف الى خليط الخضر. يصب الماء في الطبق ويعاد الى نار خفيفة. ينثر الملح والفلفل ويترك الخليط حتى يغلي مدة دقيقة.

يقدّم الطبق ساخناً.

لام اي هفيتكال

Lam I Hvitkal

طبق رئيسي من اللحم والملفوف والفليفلة الحمراء والبصل. يقدّم مزيّناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من لحم رقبة الغنم مقطّع الى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبتان من البصل مفرومتان
- حبة من الفليفلة الحلوة الحمراء
- كيلوغرام من الملفوف الأبيض مقطع
- كأسان من مرق اللحم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- قليل من الماء
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة عميقة تقلى فيها قطع اللحم من جوانبها كافة مدة أربع دقائق ثم ترفع.

تجوّف حبة الفليفلة وتقطّع الى حلقات يقسم كل منها الى نصفين وتقلى مع البصل في المقلاة نفسها. يعاد وضع اللحم في المقلاة ثم يضاف الملفوف والمرق وينثر الملح والفلفل. يغطّى الخليط ويغلى مدة ساعة مع إضافة المزيد من المرق عند الحاجة.

يمزج الدقيق مع قليل من الماء ويضاف الى الخليط ويترك يغلي على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق.

يصب الخليط في طبق التقديم ويزيّن بالبقدونس المفروم أو بقطع الفليفلة الحمراء.

يقدّم الطبق ساخناً.

بيف ستريندبيرج

Biff Strindberg

شرائح من اللحم مغمّسة بالخردل والبصل والدقيق. تُقدّم الى جانب سلطة الخضر والبطاطا.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثماني دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر (فيليه)
- ملعقتان كبيرتان من الخردل
- ربع كأس من البصل المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة

التحضير

يُخلط الملح مع الدقيق. يُقطّع اللحم الى أربع شرائح. تُدقّ كل منها على مسطّح وتُدهن من الجهتين بـالخردل. تُغطّى بالبصل المفروم ثم بخليط الملح والدقيق.

تُقلى شرائح اللحم بالزبدة مدة ثماني دقائق وتُقلّب من الجهتين حتى تحمرّ جيداً.

تُرتّب في طبق التقديم. يُقدّم الطبق الى جانب البطاطا المهروسة وسلطة الخضر.



كوكت تورسك

Kokt Torsk

سمك بصلصة اللبن والبقدونس المفروم. يقدّم مع الارز المسلوق والطماطم والسلطة الخضراء.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من فيليه سمك القدّ**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ست ملاعق كبيرة من الماء**
- **أربع ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم**
- **كأس من اللبن (الحليب)**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**

التحضير

تقطع الفيليه الى قطع بسماكة سنتمترين ترتب في وعاء وترش بالملح وتوزّع عليها الزبدة. يمزج عصير الليمون مع ثلاث ملاعق كبيرة من الماء. يصب المزيج في وعاء ثم يضاف البقدونس المفروم. يوضع الوعاء على نار خفيفة ويترك يغلي مدة عشر دقائق. تصبّ صلصة السمك في وعاء صغير ويضاف اليها كأس من اللبن. يمزج الدقيق مع ثلاث ملاعق كبيرة من الماء ويوزّع المزيج على الصلصة. تترك على النار لتغلي مدة دقيقتين تقريباً. ينثر عليها الملح.

توزّع الصلصة على السمك ويعاد الى النار حتى يسخن. يقدم ساخناً.

رودسباتيه اي كاريفلوتيه

Rodspatte I Karriflote

سمك بصلصة الكريما والكاري والطماطم والبصل. يزيّن بالبقدونس المفروم. يقدّم مع الارز المسلوق والسلطة الخضراء.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

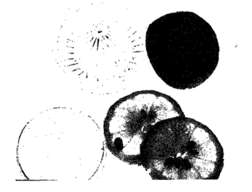
المقادير

- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **حبتان من البصل مفرومتان ناعماً**
- **ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري**
- **كأس من الكريما**
- **ثماني قطع من فيليه سمك موسى صغيرة الحجم**
- **ملعقة صغيرة ونصف من الملح**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم المقشرة**

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة يقلى فيها البصل مدة دقيقتين. يضاف الكاري ويخلط جيداً ثم تصب الكريما ويغلى الخليط على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق.

تملّح قطع السمك وتُلفّ ثم ترتب فوق البصل. تقطّع الطماطم الى انصاف وتوزّع على السمك. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى ينضج.



يمكن استعمال عصير الليمون في الأطعمة كبديل عن الملح. معروف ان خلو الطعام من الملح يفقده لذّة نكهته، اما اذا اضيف اليه عصير الليمون، فإن املاح البوتاسيوم الموجودة فيه كفيلة بجعل نكهة الطعام مقبولة.



بروكوليفسك

Broccolifisk

شرائح من السمك محشوة بالكرنب الهليوني والكعك المدقوق والصعتر. تقدّم مع الصلصة المحضرة الى جانب البطاطا المهروسة والجزر المسلوق.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- مغلف من الكرنب الهليوني المجلد يزن ربع كيلوغرام
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- أربع شرائح من سمك «البلايس»
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- كأس من الكريما

التحضير

يفرم الكرنب ناعماً. تذوّب الزبدة ويضاف اليها الكرنب المفروم والكعك المدقوق وعصير الليمون والصعتر والملح. يقلى الخليط مدة ثلاث دقائق.

يوزّع الخليط على شرائح السمك ثم تُلفّ جيداً وترتب في وعاء. يصبّ فوقها اللبن وتترك تغلي على نار خفيفة مدة خمس دقائق. تضاف اليها الكريما ويهز الوعاء بحذر ويتابع الغلي على نار خفيفة مدة دقيقة واحدة.

اذا كانت شرائح السمك صغيرة يمكن اضافة أربع شرائح اخرى.

توريسكيروجن

Toreskerogn

بطرخ مع الشبت والطماطم والجبن المبشور، من الأطباق النروجية الشهيرة. يُقدّم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من البطرخ
- ملعقتان كبيرتان من الشبت المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من الزيت
- نصف كيلوغرام من الطماطم المقشرة
- كأس من الكريما
- ثلاثة ارباع كأس من جبن «شيدر» المبشور

التحضير

يقطع البطرخ الى شرائح بسماكة سنتمتر واحد. يدهن طبق خاص بالفرن بالزيت وترتّب فيه شرائح البطرخ ويوزّع عليها الشبت المفروم.

تهرس الطماطم وتوزّع على الشبت ثم تضاف الكريما وينثر الجبن المبشور على سطح الطبق.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) مدة ربع ساعة حتى ينضج البطرخ.

كولد ماكريل

Kold Makkrell

سمك بصلصة الخل والخردل والبقدونس المفروم. يقدّم مع سلطة الأرز الباردة والسلطة الخضراء المنوّعة.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة التبريد: ساعتان.

المقادير

- شريحتان من سمك ماكريل
- ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الصلصة

- نصف كأس من زيت الذرة
- نصف كأس من مرق السمك
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بقدونس مفروم للتزيين
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- بيضتان مسلوقتان، مقطّع كل منهما الى أربعة أجزاء للتزيين
- حبتان من الطماطم مقطعتان الى شرائح للتزيين

التحضير

يغلى السمك في الماء المملّح مدة ربع ساعة. يرفع من المرق وينزع حسكه وقشرته. يصفّى مرق السمك ويحتفظ به.

ترتب شرائح السمك في طبق التقديم وتغطّى لتبقى ساخنة.

يمزج زيت الذرة مع مرق السمك والخل والخردل والملح والبهار والبقدونس. يرفع الغطاء وتصبّ الصلصة فوق شرائح السمك.

يترك الطبق جانباً مدة ساعتين. يزيّن بقطع البيض وشرائح الطماطم والبقدونس المفروم.

الشبت نبات حولي من فصيلة الخيميات ينمو في اوروبا وثماره المجففة من التوابل القيمة. ذكره الكتّاب الأوائل في القرن العاشر، ويسمّى بالأجنبية «Anethum graveolus Dill»، وقد اشتقت كلمة «Dill» من الكلمة الاسكندنافية Dilla أي مهدّىء.

ستيكته إبلير

Stekte Epler

من الحلويات النروجية الشهيرة واللذيذة، أساسها تفاح محشو بالقرفة والسكر ومغلف بالعجين. تقدم مزيّنة باللوز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة، مدة التبريد: ساعتان.

المقادير

- كأسان من الدقيق
- أربع ملاعق كبيرة من السكر
- ثلاثة أرباع كأس من الزبدة المقطعة
- صفار بيضة
- ثماني حبات من التفاح
- ملعقة صغيرة من القرفة
- بياض بيضة
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المقطّع

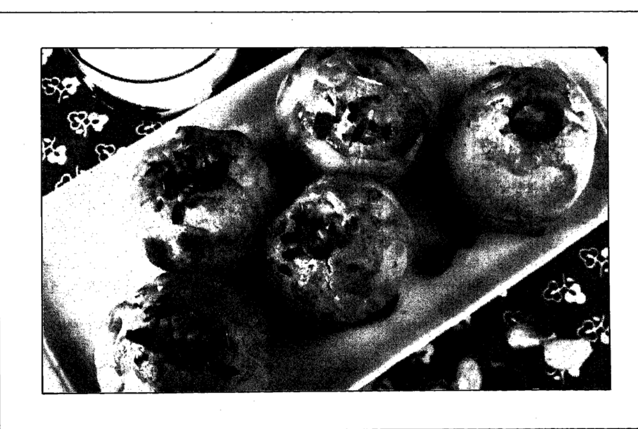
التحضير

يخلط الدقيق مع ملعقتين من السكر. تضاف اليه الزبدة المقطعة الى قطع صغيرة. يخلط الكل بأطراف الأصابع. يضاف صفار البيض ويعجن الخليط حتى يصير متجانساً ثم يوضع في الثلاجة مدة ساعتين.

يقشّر التفاح ويجوّف وينزع بزره. يمدّ العجين، يقطّع الى مربعات وتوضع كل حبة تفاح في وسط كل مربع. تخلط القرفة مع ملعقتين من السكر ويحشى بها التفاح المجوّف. تلف أطراف كل مربع حتى تغطي التفاحة كلها ويضغط عليها بالأصابع لتلتصق جيداً.

ترتّب حبات التفاح في صينية مدهونة بالزبدة. يخفق بياض البيضة بالشوكة قليلاً وتدهن به حبات التفاح المغلفة بالعجين ثم ينثر اللوز المقطع على سطحها.

تدخل الصينية الى فرن ساخن (٢٠٠ درجة مئوية) مدة تراوح بين عشرين وخمس وعشرين دقيقة حتى ينضج العجين ويحمرّ.



بريِنسيسه كريم

Prinsesse krem

حلوى باللبن والبيض واللوز. تُقدّم ساخنة مع صلصة الفاكهة.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمسون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- ثلاثة أرباع كأس من الزبدة
- كأس من الدقيق
- كأس ونصف من اللبن (الحليب)
- أربع بيضات
- أربع ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المفروم ناعماً

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة، يضاف اليها الدقيق ويحرّك باستمرار على نار خفيفة. يصبّ اللبن تدريجاً ويترك حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويضاف اليه السكر واللوز ثم صفار البيض تدريجاً على ان يحرّك جيداً كلما اضيف اليه صفار بيضة حتى يمتص العجين كل الصفار. يترك العجين حتى يبرد.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يضاف الى العجين ويخلط جيداً على أن يبقى رخواً.

يصب في وعاء مستدير ويوضع في صينية مليئة بالماء حتى نصفها. يدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج.

يقدّم ساخناً.

ستيكيلسبارجروت

Stikkelsbargrot

حلوى من الزبيب ودقيق البطاطا. تقدّم باردة مع الكريما أو اللبن (الحليب).

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- أربع كؤوس من الريباس (الكشمش) المعلّب مع عصيره
- ملعقة كبيرة من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق البطاطا
- نصف كأس من الماء

التحضير

يسخّن الريباس مع عصيره في وعاء على نار خفيفة ويترك حتى يغلي.

يخلط دقيق البطاطا مع الماء ويصبّ الخليط تدريجاً فوق الريباس مع التحريك المستمر. يترك الكل يغلي مدة دقيقة ثم يرفع.

يصبّ الخليط في طبق عميق وينثر فوقه السكر منعاً لتشكل قشرة على سطحه.

يقدّم بارداً.

بقيت طريقة تحضير اللبن الرائب مجهولة بالنسبة لأكثر الأوروبيين ولم تكن معروفة الا في القصور الملكية. يقال ان ملك فرنسا "فرنسوا الأول" اصيب باضطراب الهضم وتعفّن في الامعاء، فاقتصر غذاؤه على اللبن الى ان شفي من مرضه. وثبت في العصر الحالي ان فوائد اللبن الرائب، العلاجية والغذائية، مهمّة جداً.



بانيكاكور ميد إبلير

Pannekakor Med Epler

فطائر محشوّة بالتفاح والسكر، من الحلويات النروجية الشهية والمغذية. تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ست حبات من التفاح متوسطة الحجم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- بيضتان
- كأس ونصف من الدقيق
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- رشة من الملح
- أربع ملاعق كبيرة من السكر
- زبدة للقلي
- بياض بيضة

التحضير

تقشر حبات التفاح وتجوّف. تقطّع الى شرائح رقيقة. توضع في وعاء ويضاف اليها الماء. تترك تغلي على نار خفيفة مدة تراوح بين ربع ساعة وثلث ساعة ثم يضاف اليها السكر وتترك لتبرد.

يخفق البيض مع نصف كمية اللبن وينثر عليه الدقيق والملح وملعقة كبيرة من السكر. يخفق المزيج جيداً حتى لا تتشكل فيه كتل صغيرة. يضاف اليه ما تبقى من اللبن ويمزج الكل جيداً.

تسخن الزبدة في مقلاة ويصبّ فيها مقدار ملعقة كبيرة من المزيج. تحرك المقلاة حتى يغطي المزيج قعرها، تترك بضع دقائق على النار ثم تقلب الفطيرة وتقلى من الجهة الثانية. يقلى ما تبقى من المزيج بالطريقة نفسها.

يوزّع خليط التفاح على الفطائر ثم تلفّ وترتب في طبق خاص بالفرن.

يخفق بياض البيضة الى ان يصير هشاً. يخلط مع ملعقة كبيرة ونصف من السكر ويتابع الخفق. يضاف اليه ما تبقى من السكر ويخفق من جديد. يوضع البيض المخفوق في كيس ملفوف على شكل أنبوب ويوزّع بشكل خيوط على الفطائر الملفوفة.

تدخل الفطائر الى فرن متوسط الحرارة (١٥٠ درجة مئوية) مدة ثلث ساعة حتى يجمد بياض البيض ويحمرّ.



الدنمرك

الدنمرك احدى الدول الأكثر تقدّماً في التقنيات الزراعية. نمط الحياة
الدنمركية نموذج للتطوّر الاجتماعي ومجال رحب لاستيعاب العادات الغذائية العالمية.
وقوع الدنمرك
وسط البحار الشمالية جعل طبخها غنيّاً بالأسماك المتعدِّدة الأصناف والخصائص.
وتعتمد الدنمرك، بالاضافة الى ثرواتها البحرية على مراع خصبة معطاء أكسبتها لقب
«مزرعة
اوروبا». وسائل تربية الماشية المتطورة، تعطي أشهى أنواع اللحوم. ويُحضِّر الشعب
الدنمركي أطباقاً طريفة ولذيذة تمزج فيها اللحوم بأنواع من الفاكهة النضرة.
لعل أشهر هذه الأطباق «اللحم بالخوخ»، الذي يُطهى بهاتين المادتين معاً،
ويرفق دائماً بحلوى من نوع التورتة بالخوخ.وليس هذا الصنف وحده من النوع
المالح الحلو بالوقت ذاته، بل ان اكثر الأصناف الشائعة في الشمال الأوروبي
غنية بمذاقات متناقضة ومنسجمة، يبرز فيها عصير الليمون الحامض والكريما الطازجة
وكميات من الفلفل الحرّيف والمطيّبات الشهية. ويقترب قسمٌ من الأطعمة
الدنمركية، خصوصاً تلك المُستهلكة في أشهر الصيف، من نكهات الطبخ الايطالي المترفة.
وتتميّز
هذه الأطعمة بقيمتها الغذائية المدروسة لتناسب مناخ البلاد، فتضم الخضر الجافة
الغنية بالفيتامينات والوحدات الحرارية وأهمها البازلاء الخضراء والصفراء. ملوك المائدة
الدنمركية بلا منازع، انواع من «السندويتشات» العملاقة تحوي أسماكاً ولحوماً
مزيّنة بحلقات الخضر والبصل والبندورة،
وكل ما يرضي العين والذوق ويفتح الشهية.



دانسك كافيار

Dansk Kaviar

كافيار مع الجبن واللبن الزبادي، من المقبلات الدانمركية الشهيرة. يقدّم مزيناً بأوراق الخس والبصل الأخضر. يؤكل مع الخبز المحمّص والزبدة.

عدد الأشخاص ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- كأس من الكافيار الدانمركي
- ربع كيلوغرام من الجبن القشدي
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من اللبن الزبادي
- نصف بصلة مقطّعة الى شرائح
- ست أوراق من الخس متساوية الحجم
- بصل أخضر مفروم للتزيين

التحضير

يحرّك الجبن القشدي حتى يصير رخواً. يضاف اليه اللبن الزبادي وعصير الليمون والملح والبهار والبصل ويحرك جيداً.

تغسل أوراق الخس وترتب في طبق تقديم مستدير.

توضع على كل منها ملعقة من خليط الجبن ثم ملعقة من الكافيار. يزيّن الطبق بالبصل الأخضر المفروم ويقدّم.





روجت سيلد

Roget Sild

سمك مع شرائح الخبز والبصل وصفار البيض. من المقبلات الدانمركية المشهية. يقدّم مزيناً بالفجل والبصل الاخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمسون دقيقة.

المقادير

- ست قطع من خبز الزوان
- ست أوراق من الخس
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ست قطع من سمك الرنكة المدخن
- صفار ست بيضات
- بصلة مقطعة الى حلقات
- ست حبات من الفجل مقطعة الى شرائح للتزيين
- بصل أخضر مفروم للتزيين

التحضير

تدهن قطع الخبز بالزبدة وترتّب ورقة من الخس فوق كل قطعة. يجرّد السمك من حسكه وينزع جلده ورأسه ثم يوزّع على أوراق الخس. تصنع حفرة صغيرة في كل سمكة توضع فوقها حلقة من البصل ويرتب في وسطها صفار البيض.

يزيّن الطبق بشرائح الفجل والبصل الاخضر المفروم ثم يقدّم.

تورسكروجن موس

Torskerogn Mousse

سمك بالجيلاتين وصلصة الطماطم وعصير الليمون الحامض.

يزيّن بالبقدونس المفروم ويقدّم مع الزبدة والخبز المحمص.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** عشرون دقيقة، **مدة التبريد:** ساعة.

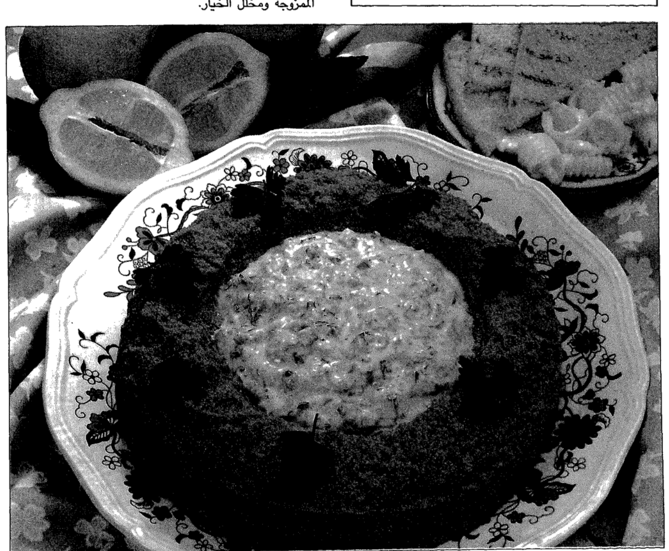
المقادير

- نصف كيلوغرام من سمك موسى (طازج او معلّب)
- ست ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- عشر ملاعق كبيرة من الماء
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من الجيلاتين

التحضير

يوضع السمك في وعاء وتضاف اليه ست ملاعق كبيرة من الماء وعصير الليمون وصلصة الطماطم ويخلط الكل جيداً. يسخن ما تبقى من الماء ويذوّب فيه الجيلاتين ثم يضاف الى خليط السمك. يصب الخليط في قالب مستدير ويدخل الى الثلاجة مدة ساعة.

يُقلّب في طبق مستدير الشكل ويقدّم مع صلصة المايونيز المزوجة ومخلل الخيار.



ليفر هجريتوستج

Liver Hagritosteg

خليط من الكبد والقلب واللبن (الحليب) والسمن. من الأطباق الدانمركية المشهية. يقدّم مع الخبز والزبدة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من كبد العجل
- ربع كيلوغرام من قلب العجل
- بصلة كبيرة مقطعة
- نصف كأس من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كأس ونصف من اللبن (الحليب)
- بياض بيضتين
- ملح بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

التحضير

يقشر الكبد والقلب. يغسل كل منهما وتنزع منهما الزوائد.

يقطعان الى قطع متوسطة. تفرم هذه القطع فرماً خشناً بمفرمة اللحم مرة واحدة.

يضاف اليهما السمن والبصل واللبن والدقيق. يطحن الكل في الخلاط ثم يضاف بياض البيض والبهارات والملح. يكرر الخلط حتى يتماسك المزيج.

يدهن قالب خاص بالحلوى، مستطيل الشكل، بالسمن المذوّب ثم يوزّع فيه خليط الكبد والقلب. يوضع القالب في قالب آخر مليء بالماء حتى نصفه ويدخل الى فرن ساخن بحرارة ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعة. يترك حتى يبرد في القالب. يقدّم بارداً على طبقة من الخس ويؤكل مع الزبدة والخبز.

سكيبر لوبيسكوفس

Skipper Lobescoves

طبق رئيسي من اللحم والخضر المنوّعة. يقدّم ساخنا مع الخبز والزبدة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر
- ست حبات من البطاطا متوسطة الحجم
- ثلاث حبات من الجزر مقطّعة
- ضلعان من الكراث مقطّعان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبتان من البصل مقطعتان
- كأسان من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصل أخضر للتزيين

التحضير

يقطّع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. يرتب في وعاء عميق على شكل طبقات متتالية من البطاطا والجزر والكراث والبصل. ينثر الملح والبهار بين طبقات اللحم والخضر. تذوّب الزبدة في الماء وتصبّ في الوعاء. يوضع الوعاء على نار خفيفة ويترك يغلي مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم والخضر.

يرتب الخليط في طبق التقديم ويزيّن بالبصل الأخضر.

يقدّم الطبق ساخناً.

فارسيريت تونجه

Farceret Tunge

لسان مع اللحم المفروم والبيض والكعك. يقدّم ساخناً الى جانب الخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- لسان بقر صغير أو لسان عجل كبير
- ماء بحسب الحاجة
- ربع كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- بياض بيضتين مخفوق
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بيضتان
- بصلة صغيرة للسلق

التحضير

ينظّف اللسان بالفرشاة ويسلق في الماء المملح (مدة ساعتين ونصف اذا كان لسان عجل وثلاث ساعات على الاقل اذا كان لسان بقر). يرفع اللسان من الوعاء وتنزع قشرته الخارجية ويترك حتى يبرد. يرتب اللسان في طبق خاص بالفرن.

يخلط اللحم المفروم مع البيضتين والدقيق والبصل المفروم والملح والبهار ونصف كمية الكعك المدقوق. يوزّع خليط اللحم فوق اللسان بحيث يغطيه تماماً ثم يدهن ببياض البيض المخفوق ويغطى بما تبقى من الكعك المدقوق. توزّع على سطحه الزبدة ويدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ. يصب فوقه قليل من الماء ويترك في الفرن مدة نصف ساعة.

يقطّع اللسان الى شرائح ترتّب في طبق التقديم بحيث يأخذ اللسان شكله الطبيعي.

يقدّم الطبق مع الخضر والصلصة المحضرة.

هاريه

Hare

أرنب بصلصة الكريما وجيلاتين التفاح. يُقدّم الى جانب البطاطا ومخلل الخيار.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- ارنب بري يزن كيلوغرامين ونصف الكيلوغرام منظف ومنزوع جلده
- نصف كأس من الزبدة
- كأسان من الكريما الفاترة
- ملوّن خاص بالطعام
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من السكر
- كأس من الكريما المخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من جيلاتين التفاح
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- قليل من الماء

التحضير

ينقع الارنب في اللبن في الليلة السابقة لطهوه. يرفع من اللبن ويجفّف. تذوّب الزبدة في مقلاة عميقة القعر ويقلى فيها الأرنب من جوانبه كافة. تضاف الكريما الفاترة والسكر والملح والملوّن ويترك الكل يغلي مدة تراوح بين ساعة وساعة ونصف حتى ينضج الارنب.

يرفع الأرنب من الصلصة ويحتفظ به ساخناً.

يمزج الدقيق مع الماء ويضاف الى الصلصة على النار ثم يضاف جيلاتين التفاح واخيراً الكريما المخفوقة.

يقطع الأرنب الى قطع متساوية ترتّب في طبق التقديم وتغطى بالصلصة.



فلرسيريت تونجه

فيلدته هجيرتير

Fyldte Hjerter

قلوب محشوّة بالتفاح والخوخ. تقدّم مع الصلصة المحضرة الى جانب الخضر والبطاطا.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- أربعة قلوب غنم
- حبتان من التفاح
- ثماني حبات من الخوخ المجفف الخالي من النوى
- ملوّن خاص بمرق اللحم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأسان ونصف من الماء

مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كأس من الكريما (القشدة) الخاصة بالطعام

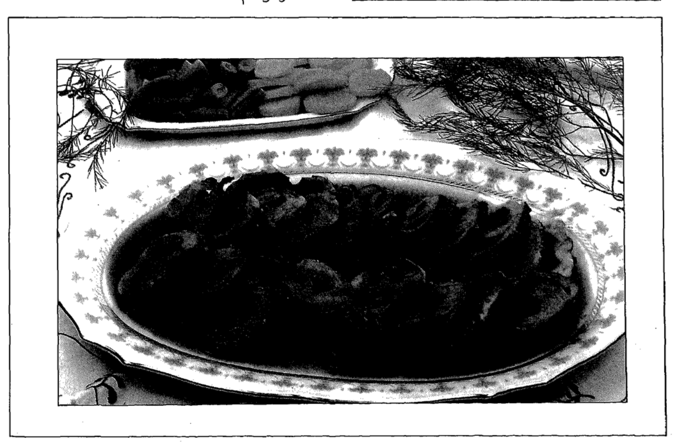
التحضير

يقشر التفاح ويقطع الى قطع صغيرة. ينقع الخوخ في الماء الدافىء حتى يطرى ثم يصفى من الماء. تنقع القلوب في الماء البارد مدة نصف ساعة، ترفع وتجفّف. تشق القلوب وتحشى بالتفاح والخوخ وتخاط الفتحات.

تذوّب الزبدة في وعاء صغير وتقلى فيها القلوب. يضاف اليها الماء وملوّن المرق والملح والبهار وتترك حتى تغلي على نار خفيفة مدة تراوح بين ساعتين، وساعتين ونصف حتى تنضج ثم ترفع من المرق ويحتفظ بها ساخنة.

يمزج الدقيق مع الماء ويضاف الى المرق مع الزبدة والكريما. يترك الكل يغلي مدة نصف دقيقة ثم تملح الصلصة بحسب الرغبة.

تقطع القلوب الى شرائح. يوزّع عليها قليل من الصلصة المحضّرة وتقدّم ساخنة.

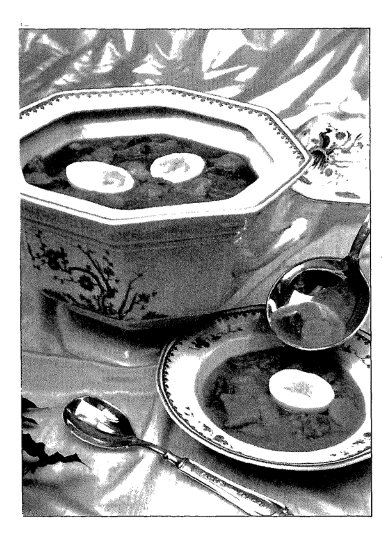


فورلورين سكيلدباديه

Forloren Skildpadde

لحم رأس عجل بالصلصة مع كرات اللحم والنخاع والبيض والكعك المدقوق، يُقدّم مزيناً بشرائح البيض المسلوق.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات، مدة النقع، ثلاث ساعات.



المقادير

- رأس عجل يزن ثلاثة أو أربعة كيلوغرامات
- ماء بحسب الحاجة
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ثلاث حبات من الجزر
- ثلاثة ضلوع من الكراث
- أربع بيضات مسلوقة مقطع كل منها الى نصفين للتزيين

مقادير الصلصة

- ست ملاعق كبيرة من الدقيق
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملوّن خاص بمرق اللحم
- حساء من رأس العجل المسلوق بحسب الحاجة
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحلوة (بابريكا)

مقادير الزلابية

- نخاع عجل
- كعك مدقوق بحسب الحاجة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- بصلة مقطعة الى حلقات
- زبدة للقلي

مقادير كرات اللحم

- ربع كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- بيضة
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الرأس ويستخرج منه النخاع. ينقع الرأس بالماء مدة ثلاث ساعات ثم يغسل ويغمر بالماء النظيف. يضاف اليه الجزر والكراث والملح ويترك يغلي مدة ثلاث ساعات تقريباً حتى ينضج. يرفع الرأس من الحساء ويترك جانباً.

تحضر الصلصة كالآتي: تذوّب الزبدة في وعاء صغير، يضاف اليها الدقيق تدريجاً مع التحريك المستمر ثم يصبّ الحساء تدريجاً ويترك على النار حتى تتشكّل صلصة متماسكة. يضاف اليها الملوّن الخاص بالمرق ومسحوق الفليفلة الحلوة.

يخلط اللحم المفروم مع البيض والدقيق والملح والبهار اللبن. تصنع من الخليط كرات صغيرة بملعقة وتسلق بالماء مدة أربع دقائق.

تحضر الزلابية كالآتي: يصب ماء مغلي فوق النخاع وتنزع قشرته الخارجية الرقيقة. يضاف اليه مقدار من الكعك المدقوق يوازي نصف وزنه. يفرم النخاع ويخلط مع البيض والبقدونس والبصل وعصير الليمون والملح والبهار. تؤخذ من الخليط، بملعقة، كرات صغيرة تقلى بالزبدة.

ينزع عظم الرأس ويقطّع لحمه الى قطع صغيرة، يضاف بعضها الى الصلصة مع زلابية الرأس وكرات اللحم. يوزع في أطباق عميقة ويزيّن بأنصاف البيض.

انديستيج

Andesteg

بط محشو بالتفاح والخوخ. يقدّم مشوياً مع الملفوف الأحمر وجيلاتين التفاح والبطاطا المسلوقة والخضر.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- بطة تزن ثلاثة كيلوغرامات
- تفاحة مقشرة ومقطّعة الى شرائح
- اثنتا عشرة حبة من الخوخ خالية من النوى ومنقوعة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يخلط الخوخ مع التفاح. تحشى البطة بالخليط وتخاط. تفرك بالملح من جوانبها كافة وتوضع في صفيحة خاصة بالشي، تدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) وتترك تُطهى مدة نصف ساعة تقريباً ثم تضاف اليها كأس ونصف من الماء المغلي. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف حتى تنضج.

تحضر صلصة من دهن البطة مع الزبدة والدقيق وتقدم الى جانبها.

كيلّنج ميد بيرسيله

Kylling Med Persille

دجاجة محشوّة بالفطر والبقدونس. تقدّم مع البطاطا المسلوقة والسلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- دجاجة منظفة
- حزمة من البقدونس
- خمس ملاعق كبيرة من الفطر المفروم
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس من الماء المغلي
- نصف كأس من القشدة
- ملوّن خاص بمرق اللحم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُنظّف البقدونس ويفرم ناعماً ويخلط مع الفطر. تنظف الدجاجة وتحشى بخليط الفطر وتربط أرجلها.

تذوّب ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة في مقلاة عميقة، تُحمَّر فيها الدجاجة من كل جهاتها. توضع في وعاء ويضاف اليها الماء المغلي. تترك تغلي على نار خفيفة مدة ساعة مع التقليب من وقت الى آخر (ثلاث مرات) حتى تنضج.

تقطع الدجاجة وتُحفظ ساخنة في طبق. يضاف ما تبقى من الزبدة مع القشدة والصبغة والملح والبهار الى الوعاء. تترك الصلصة تغلي مدة دقيقتين حتى تثخن ثم توزّع على الدجاجة.

يعتبر الفطر من المأكولات الشهية واللذيذة، ولكنه لا يحوي سوى ٣٪ من وزنه بروتيين، واقل من ٥٪ كربوهيدرات و١٪ فقط من الاملاح المعدنية والفيتامين.



ويزبرود

Wienerbrod

فطائر محشوّة بالزبدة والسكر، من الحلويات الدانمركية اللذيذة. تتطلّب دقّة في التحضير. تقدّم مزينة باللوز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- قطعة من الخميرة تزن خمسة وعشرين غراماً
- كأس من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث كؤوس من الدقيق
- كأس من الزبدة

مقادير الحشو

- نصف كأس من الزبدة
- نصف كأس من السكر
- ملعقة كبيرة من خليط السكر والفانيليا
- بيض للدهن
- اثنتا عشرة حبة من اللوز مقشرة ومفرومة للتزيين

التحضير

تفتّت الخميرة في وعاء عميق. يصبّ فوقها قليل من اللبن وتخلط حتى تتشكّل عجينة ملساء. يضاف اليها ما تبقى من اللبن وينثر الملح والسكر والدقيق. يعجن الكل جيداً. يرق العجين على شكل مستطيل بسماكة سنتمتر واحد.

تقطع الزبدة الى شرائح رقيقة وتوزع على ثلثي مساحة العجين. يطوى طرف العجين الخالي من الزبدة على الطرف المغطى بالزبدة ثم يطوى الجزء الأخير من العجين ويرق حتى يصير طوله ضعفي عرضه ويطوى مرتين بالطريقة نفسها. تكرّر العملية مرة أخرى مع التنبه الى عدم تسرّب الزبدة من داخله.

يمكن ادخال العجين الى الثلاجة مدة قصيرة بعد ان يرق في كل مرة.

يرق العجين بسماكة نصف سنتمتر ويقسم الى قطع مربعة (١٠سم × ١٠سم). تخلط مقادير الحشو ويوزع قليل منه على كل قطعة ثم تطوى أطرافها ويضغط عليها. تشق الجهة المستطيلة لقطعة العجين في خمسة أماكن ويثنى العجين كي يفتح قليلاً بين الشقوق. تترك القطع في مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها ثم تدهن بالبيض وينثر عليها اللوز. تخبز في فرن ساخن (٢٢٥ درجة مئوية) مدة ثلث ساعة حتى يحمرّ سطحها. تترك الفطائر لتبرد ثم تُرفع وترتب في طبق التقديم.

ريس ألامانـد

Ris A L'Amande

حلوى بالأرز واللوز والكريما. تقدّم مع صلصة الكرز الساخنة المحضرة من عصير الكرز وقليل من دقيق الذرة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- كأسان من اللبن (الحليب)
- مغلف من الفانيليا
- أربع ملاعق كبيرة من الأرز المصري
- ست حبات من اللوز مقشرة ومقسّمة الى انصاف للتزيين
- أربعون حبة من اللوز مقشرة ومفرومة
- كأس ونصف من الكريما المخفوقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- نصف كأس من الكريما المخفوقة للتزيين

التحضير

يغلى اللبن مع الفانيليا. يضاف اليه الارز ويترك يغلي على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة. يضاف السكر ويحرّك. يرفع المزيج عن النار ويترك ليبرد.

يخلط المزيج مع اللوز المفروم والكريما المخفوقة.

يصب في طبق التقديم ويزيّن بأنصاف اللوز. توزع عليه الكريما المخفوقة على شكل كرات صغيرة ثم يقدّم.



ابليسكيفر

Ableskiver

حلوى بالكريما والبيض والدقيق، شهية الشكل ولذيذة المذاق.

تقدّم مزيّنة بالسكر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

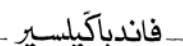
- كأسان من الكريما المخفوقة
- صفار بيضتين
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- بشر قشر ليمونة حامضة
- ربع كيلوغرام من الدقيق
- زبدة للقلي
- مربى الفراولة (الفريز) بحسب الرغبة
- سكر ناعم للتزيين

التحضير

تخفق الكريما حتى تصير هشة. يخفق صفار البيض مع ثلاث ملاعق كبيرة من السكر وبشر الليمون ثم يضاف الى الكريما. ينخل الدقيق فوق المزيج ويمزج الكل بحذر.

يوضع قليل من الزبدة في كل حفرة من المقلاة الخاصة بالـ«ابليسكيفر» وتسخن جيداً. يوزع المزيج فوق الزبدة ويقلى مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق تقريباً ثم تقلب الـ«ابليسكيفر» وتقلى من الجهة الثانية مدة ثلاث دقائق أخرى حتى يصير لونها ذهبياً. يقلى ما تبقى من المزيج بالطريقة نفسها.

تزيّن الـ«ابليسكيفر» بالسكر الناعم وتقدّم مع مربى الفراولة.



Vandbakkelser

اقراص من الحلوى محشوّة بالكريما، من الاصناف الدانمركية اللذيذة. تقدّم مزينة بالسكر الناعم.

عدد الاشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- تسع ملاعق كبيرة من الماء
- ثماني ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- بيضتان
- نصف كاس من الكريما المخفوقة
- سكر ناعم للتزيين
- ملعقة من البايكنغ باودر

التحضير

يغلى الماء مع الزبدة في وعاء صغير. ينخل الدقيق فوق المزيج ويحرّك جيداً وبسرعة حتى لا تلتصق العجينة بجوانب الوعاء. ترفع عن النار وينثر عليها الملح. تحرك ثم يضاف البيض ويحرك جيداً.

يرتب ورق خاص بالخبز في صينية الفرن من دون ان يدهن بالزبدة او الزيت. تقطع العجينة بملعقتين الى ثماني كرات توضع فوق الورق في الصينية وتترك مسافة بين الواحدة والاخرى.

تدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٢٥ درجة مئوية) مدة تراوح بين عشرين وخمس وعشرين دقيقة حتى يصير لونها ذهبياً. تترك الكرات حتى تبرد على مشبك الفرن ثم يزال راسها وتحشى بالكريما المخفوقة وتعاد الرؤوس المزالة الى مكانها وينثر عليها السكر الناعم بمصفاة من السلك دقيقة الثقوب.

نسبة استهلاك البيض متزايدة في العالم كله، نظراً للتوسع في انتاجه والتفنّن في حفظه وتسويقه. دلّت احصاءات اجريت في الولايات المتحدة الاميركية على ان استهلاك الفرد العادي من البيض يبلغ ٤٠٧ بيضات في العام. اكتُشفت خصائص البيض الغذائية بالتجربة منذ العصور القبلية. فكان يُسمّى «ثمرة الحيوانات ذات الريش»، وكان احد رموز الحياة.



كراميرهوس ميد فلود

Krammerhuse Med Flode

حلوى محشوة بالكريما. من الاصناف الدانمركيـة اللذيـذة والشهيرة. تقدّم مزينة بمربى التوت.

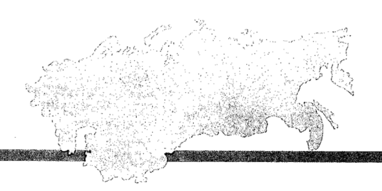
عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: ثماني دقائق.

المقادير

- بياض ثلاث بيضات
- نصف كأس من السكر
- ثلاثة أرباع كأس من الزبدة
- كأس من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الماء
- ملعقة صغيرة من بشر قشر البرتقال
- كأسان من الكريما المخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من مربى توت العليق

التحضير

يخفق بياض البيض مع نصف كمية السكر ثم يضاف ما تبقى منه من دون ان يحرّك المزيج. تمزج الزبدة مع الدقيق والماء وبشر البرتقال ويضاف اليها مزيج بياض البيض. يحرّك الكل جيداً. ترسم دائرة كبيرة على ورق من شمـع وتقطع الدائرة الى اربعة اجزاء ويدهن كل جزء بالعجين المحضر. يرتب في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثماني دقائق. يخرج العجين وينزع عنه الورق ثم يلفّ على شكل مخروطي ويلصق في فوهة زجاجة فارغة. يترك حتى يبرد ثم يـرفع ويحشى بالكريما. يزيّن بحبة من التوت أو من العليق ويقدّم.



الاتحاد السوفياتي

الطبخ الروسي متميّز عن اساليب الطبخ الشرقية والغربية، وكلّ
نكهاته قوية حتى المبالغة. بعض اصنافه مالح وبقساوة، بعضها الآخر حلاوته زائدة. فيه
الساخن المُلتهب وفيه البارد القريب من الصقيع. وفي اصنافه النيء،
والمطهو حتى الاحتراق. انه الطبخ المتوارث والذي تضيع اصوله في ابعاد الزمن القديم.
يُعتبر الطبخ الروسي شهادة حيّة على اخلاص شعب لارضه، وتكيُّفه
مع المناخ والظروف الطبيعية والتاريخية. الطبخ الروسي تمازج بين تأثيرات شرقية
وغربية، انتجت منهجاً غذائياً قادراً على استيعابها ومفسحاً في الوقت ذاته
المجال واسعاً امام الابتكار والابداع. انه من ناحية، مطبخ «سانت بترسبورغ» يوم طبعت
العاصمة الامبراطورية الفن والفكر والغذاء الاوروبي والآسيوي بطابع روسي. وهو ايضاً
طبخ المزارعين المحتفلين بمواسم الحصاد في اجواء الفرح والصداقة وكرم الضيافة. عادات
شعبية اوجدت اصنافاً توحي بان الاحتفال حول المائدة يجب ألّا ينتهي
حتى يدوم فرح اللقاء والتسامر، في مكان دافئ يحمي المجتمعين من قساوة الطبيعة.
اشهر الاصناف الروسية الشعبية والتقليدية انواع الحساء الغني بالمواد المغذية والتي
تشيع
في الجسم حرارة تتحدّى ثلوج الطبيعة. تكثر اللحوم على انواعها، والطيور الداجنة والطرائد
والاسماك الدسمة في المطبخ الروسي، ويحرص الشعب الروسي على ابداع اصناف لذيذة
وغنية من الحلوى المثلّجة ويتناولها بين الوجبات وبعدها. الطبخ الروسي باختصار
هو ناتج اساليب الطبخ الامبريالي الفاخر
والطبخ الفلاحي الذي يتقن استعمال منتجات الارض واخضاعها لمتطلبات جسمٍ يقاوم
طبيعة متسلِّطة.



سيلد س جارنيروم

Seld S Garnirom

سمك مع الخضر والقشدة. من الاطباق الروسيّة المشهية.
يقدم الى جانب سلطة البطاطا.

عدد الاشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ست دقائق.

المقادير

- اربع شرائح من فيليه سمك الرنكة
- ثلاث حبات من الشمندر مسلوقة
- بصلة
- خمس حبات من الجزر مسلوقة
- اربع حبات من البطاطا مسلوقة

مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- كاس من القشدة الحامضة
- ملح وبهار بحسب

التحضير

تقطّع شرائح فيليه السمك وترتّب في طبق. تقطّع الخضر وتوزّع حول السمك. يقلّب الدقيق في الزيت على نار متوسطة مدة دقيقة وتصبّ فوقه القشدة تدريجاً. يحرّك ويضاف الملح والبهار بحسب الرغبة. يتابع الطهو مدة خمس دقائق حتى تثخن الصلصة ثم توزّع على السمك.

يقدّم الطبق ساخناً.

يصنّف السمك بين الاغذية التي تمدّ الجسم بطاقة حرارية لا بأس بها.
يجب تناول السمك طازجاً، وفي حال عدم توافره يُستهلك السمك المجلد، شرط ان يكون محفوظاً بالطرق العلمية الصحيحة.



كرابي زاليفني

Krabi Zalevni

سلطعون بصلصة الخضر والجيلاتين. من الاطباق الروسية الشهيرة. يقدم في المناسبات الرسمية.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: ربع ساعة.

المقادير

- ثلث كيلوغرام من السلطعون
- ليمونة حامضة أو أوراق من الخس

مقادير الجيلاتين

- نصف كيلوغرام من حسك السمك
- أربع كؤوس من الماء
- حبتان من الجزر مقطّعتان
- حبتان من الخيار مقطّعتان
- ست ملاعق كبيرة من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ضلع من البقدونس أو الكرفس مفروم
- بصلة مفرومة
- ثلاث أوراق من الغار
- ملعقة كبيرة من الجيلاتين
- ملح وبهار وكبش قرنفل بحسب الرغبة
- بياض ثلاث بيضات

التحضير

ينقع الجيلاتين في كأس من الماء مدة ربع ساعة ويضاف اليه حسك السمك والخضر وأوراق الغار والملح والبهار وكبش القرنفل. يصبّ الماء فوق الخليط ويطهى على النار حتى يغلي وتنضج الخضر. يرفع ويترك ليبرد.

يخفق بياض البيض مع كأس من المرق ويصبّ فوق المرق المتبقي في الوعاء. يطهى على نار خفيفة مدة ربع ساعة من دون ان يغلي ثم يرفع عن النار ويصفّى.

يصبّ مقدار كأس من الجيلاتين في طبق خاص ويترك حتى يجمد ثم ينزع الحسك وورق الغار من خليط الخضر.

يرتب لحم السلطعون فوق الجيلاتين مع خليط الخضر المصفّى. يضاف اليه ما تبقى من الجيلاتين البارد.

يدخل الطبق الى الثلاجة ثم يخرج ويوضع لثوان في وعاء يحوي ماءً فاتراً.

يقدّم الطبق مع الفجل الحريف (جرجار) والخس أو الليمون

ريبا زاليفني

Riba Zalevni

سمك بصلصة الخضر والجيلاتين. يزيّن بدوائر الليمون الحامض والجزر والبقدونس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من السمك
- ليمونة حامضة
- جزرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

مقادير الجيلاتين

- ثلاث حبات من الجزر مقطّعة
- أربع حبات من البطاطا مقطّعة
- كأس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- بياض ثلاث بيضات
- أربع كؤوس من الماء
- نصف كيلوغرام من حسك السمك
- ملعقة كبيرة من الجيلاتين
- ملح وبهار وكبش قرنفل بحسب الرغبة
- ثلاث أوراق من الغار

التحضير

ينقع الجيلاتين في كأس من الماء مدة ربع ساعة. يضاف اليه الحسك والخضر وورق الغار والملح والبهار وكبش القرنفل.

يصبّ الماء فوق الخليط ويوضع على النار حتى يغلي وتنضج الخضر ثم يرفع ويترك ليبرد.

يخفق بياض البيض مع كأس من المرق ويصبّ فوق المرق المتبقي في الوعاء. يطهى على نار خفيفة مدة ربع ساعة من دون أن يغلي. يرفع عن النار ويصفّى.

ينظف السمك ويغسل. يغطّس في المرق المصفّى ويرتّب في صينية. يقطّع الليمون والجزر الى دوائر رقيقة ترتب فوق السمك ويوزّع على سطحها البقدونس ثم يصبّ المرق تدريجاً. تدخل الصينية الى الثلاجة حتى يجمد الجيلاتين.

ينزع حسك السمك وورق الغار من خليط الخضر المصفّى ويقدّم الطبق.



تيلنويه ايز ريبي

Telnoweh Iz Ribi

سمك بالبيض واللبن والخبز الافرنجي. يقدم مع الخضر المطهوة الى جانب صلصة الفجل الحرّيف.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السمك منزوع حسكه
- اربع قطع من الخبز الافرنجي
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- فصان من الثوم مدقوقان
- اربع حبات من الجزر مقطّعة
- كأس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) المقطّعة
- اربع حبات من البطاطا مقطّعة
- اربع حبات من مخلل الخيار مقطّعة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بياض بيضتين
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- اربع كؤوس من مرق السمك

التحضير

ينظف السمك ويغسل. يقلى البصل في الزيت حتى يذبل. ينقع الخبز في اللبن ويضاف الى السمك مع البصل والثوم ثم يضاف بياض البيض والملح والبهار.

يحرك الخليط جيداً ثم يلفّ بقطعة قماش على شكل اسطوانة ويوضع في وعاء. تضاف البطاطا الى الوعاء مع الجزر ومخلل الخيار واللوبياء. يغمر الخليط بمرق السمك او بالماء الساخن وينثر الملح والبهار بحسب الرغبة. يطهى الكل على نار متوسطة مدة اربعين دقيقة ثم يرفع ويترك حتى يبرد. تنزع قطعة القماش عن خليط السمك ويقطّع الى شرائح ثم ترتّب في طبق. تصفّى الخضر وتوزّع حولها. يقدّم الطبق ساخناً.

فالوفاني س ايكرويّ

Valovani S Ikroy

فطائر محشوة ببيض السمك. من المعجنات الروسية المشهية.

تقدم مزينة بالبقدونس المفروم.

الكمية: خمس عشرة فطيرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من رقائق العجين الجاهزة
- كاس من الكافيار الاحمر المعلّب (بيض السمك)
- بيضة مخفوقة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كاس من الدقيق

التحضير

ترق رقائق العجين على مسطح مرشوش بالدقيق وتقطّع الى دوائر متوسطة الحجم. تدهن صينية بالزبدة. يرتب فيها نصف كمية العجين وتدهن بالبيض المخفوق. يقطع وسط الدوائر المتبقية على شكل دائري وترتب فوق القطع الاخرى في الصينية. يدهن سطحها بالبيض وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة.

تخرج من الفرن وتترك لتبرد. تحشى بالكافيار وترتّب في طبق التقديم.



ريبا بود ماريْنادوم

Riba Pod Marinadom

سمك مقلي. يقدم مع صلصة الخضر بالخل بعد تزيينها بالبصل الأخضر المفروم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كيلوغرام من السمك
- أربع حبات من الجزر
- كأس من الدقيق
- زيت للقلي
- أربع حبات من البصل
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ثلاث أوراق من الغار
- ثلاث حبات من الفليفلة الحلوة مقطّعة
- خمس حبات من كبش القرنفل
- عود من القرفة
- ربع كأس من الخل ممزوج مع كأسين من الماء
- ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظف السمك. يغسل وينزع حسكه ثم يقطّع الى قطع متوسطة الحجم ويتبّل بالملح والبهار. يقلّب السمك ويغطّى بالدقيق. يقلى في الزيت الساخن على نار قوية. يصفّى على ورق نشاف ويترك ليبرد.

يقطّع الجزر والبصل الى شرائح رقيقة. يسخّن الزيت النباتي وتقلى فيه الخضر مدة ربع ساعة. تضاف صلصة الطماطم مع أوراق الغار والقرفة والملح وكبش القرنفل وقطع الفليفلة. يقلّب الخليط وتغطى المقلاة. تترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يصبّ الماء المزوج مع الخل ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة.

يمكن اضافة ملعقة صغيرة من النشاء اذا كانت الصلصة رخوة.

تصبّ الصلصة في طبق وتزيّن بالبصل الأخضر المفروم.

تقدّم باردة الى جانب السمك المقلي.

لاسوس

Lassos

صنف من المقبّلات المشهية. اساسه سمك السلمون. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم وشرائح الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق.

المقادير

- اربع شرائح من سمك السلمون المدخّن
- اربع شرائح من الليمون الحامض
- اربع اوراق من الخس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

تقطّع شرائح السمك الى مكعبات صغيرة. ينثر عليها الملح والبهار وتخلط. ترتّب اوراق الخس في اربعة اطباق ويوزّع عليها السمك ثم تزيّن بالبقدونس المفروم وشرائح الليمون.

يقطّع البصل بعدة طرق: يقشر ويقسم الى نصفين ثم يقطّع عرضياً الى شرائح تقلب على الجهة الثانية وتقطّع طولياً. ولتحضير دوائر من البصل يقطّع الى شرائح عرضية رقيقة ثم تفصل عن بعضها.

سيلد روبلينايا

Seld Roublenaya

كبّة السمك بالخبز واللبن والتفاح والبصل. تقدّم الى جانب الخبز الابيض المحّمص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من سمك الرنكة
- اربع قطع من الخبز الافرنجي
- بصلة مقطّعة الى شرائح
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- حبتان من التفاح
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الخل الابيض
- نصف كأس من اللبن (الحليب)

التحضير

ينظّف السمك ويقطّع الى شرائح. يقشر التفاح ويقطّع ثم ينزع بزره. ينقع الخبز في اللبن مدة ربع ساعة ثم يخلط مع السمك والتفاح والبصل. يطحن الخليط في مطحنة اللحم ويصبّ فوقه الخل والزيت والسكر. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس.

ترتّب الكبة في طبق خاص وتقدّم.

كابوستا توشونايا

Kapousta Toushonaya

طبق من الملفوف بصلصة الطماطم والخل. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الملفوف
- ملعقة كبيرة ونصف من زيت نباتي
- حبتان من الجزر
- حبتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ورقة من الغار

التحضير

يقطّع الملفوف والجزر الى شرائح ويفرم البصل. يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه الجزر والبصل حتى يذبلا. يضاف الملفوف مع كأس من الماء وتصبّ صلصة الطماطم والخل.

يحرّك الكل ثم يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر. يضاف السكر وورقة الغار والملح والبهار. يحرّك الخليط ويترك على النار مدة خمس دقائق اضافية. تنزع منه ورقة الغار ويرفع عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.

الجزر من الخضر الاساسية. يحتوي على السكر والكاروتين والاملاح والكالسيوم. وكلما كان لونه داكناً كانت كمية الكاروتين فيه اكبر.

بدأت زراعة الجزر منذ اكثر من ٤ آلاف سنة كنبات طبي أولاً، ثم كنبات غذائي وعلفي. يزرع حالياً في كل انحاء العالم ويبلغ متوسط انتاجه ما بين ٣٠٠ و٥٠٠ كنتال/هكتار.

ايكرا ف يايتسا

Ikra V Yayitsa

طبق من البيض مع الكافيار والبقدونس المفروم. من المقبّلات الروسية الشهيرة. يقدّم الى جانب قطع الخبز الأبيض المدهونة بالزبدة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق.

المقادير

- **ثلاثة أرباع كأس من الكافيار (بيض سمك)**
- **سبع بيضات مسلوقة**
- **نصف كأس من البقدونس المفروم**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ليمونة حامضة مقطّعة الى شرائح**

التحضير

يقطّع البيض طولياً الى أقسام عدّة ترتّب في طبق خاص.
ينثر عليها الملح والبهار بحسب الرغبة. يوزّع على سطحها قليل من الكافيار والبقدونس المفروم.
يزيّن الطبق بشرائح الليمون ويقدّم.





يايتسا فارشيروفاني

يايتسو بود مايونيزوم

Yayitso Pod Mayonezom

صنف من المقبلات. يحوي البطاطا واللوبياء وصلصة المايونيز والبيض المسلوق. يقدم مزيناً بشرائح الخيار والطماطم.

عدد الأشخاص : خمسة ، مدة التحضير : نصف ساعة ، مدّة الطهو : ساعة .

المقادير

- ست بيضات مسلوقة
- خمس حبات من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) مقطّعة ومسلوقة
- حبة من الخيار مقطّعة الى دوائر
- حبتان من الطماطم مقطّعتان
- كاس من صلصة المايونيز
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- خمس حبات من البطاطا مسلوقة

التحضير

تقشّر البطاطا وتقطّع الى مكعبات. تضاف اليها اللوبياء مع الملح والبهار ونصف كمية صلصة المايونيز ويخلط الكل جيداً.

يقشر البيض. يقطع الى دوائر ترتب على سطح الخليط ويوزّع عليها ما تبقى من المايونيز. يزيّن الطبق بقطع الخيار والطماطم.

يايتسا فارشيروفاني

Yayitsa Farshirovani

بيض مسلوق محشو بالصفار والسمك والخردل. من المقبلات الروسية المشهية. يقدم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ثماني بيضات
- كاس من سمك الرنكة الصغير والمعلب
- نصف كاس من الزبدة
- ملح وبهارات وخردل بحسب الرغبة

التحضير

يسلق البيض جيداً ويترك حتى يبرد. يقشّر وتقطع كل بيضة الى نصفين وينزع منها الصفار.

ينزع الحسك من السمك. يهرس مع صفار البيض والزبدة والخردل والملح. تحشى انصاف البيض بالخليط. ترتب في طبق وتنثر عليها البهارات ثم تقدم.



جريبي ف سميتانيه

Gribi V Smetaneh

طبق من الفطر مع القشدة والجبن. من المقبلات الروسية المشهية. يقدّم مزيناً بشرائح البصل المقلي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الفطر**
- **حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح**
- **ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**

مقادير الصلصة

- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **ملعقة كبيرة من زيت نباتي**
- **كأس من القشدة الحامضة Sour Cream**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يقلّب الدقيق في الزيت على نار خفيفة مدة دقيقة وتضاف القشدة تدريجاً مع الملح والبهار. يحرّك الكل ويتابع الطهو مدة خمس دقائق حتى تثخن الصلصة.

يسلق الفطر ويقطّع الى شرائح. يوضع في طبق خاص بالفرن. يقلّب على النار مدة عشر دقائق ويصبّ فوقه مزيج القشدة ويحرّك. ترتّب شرائح الفطر في الطبق (الواحدة الى جانب الأخرى) ويوزّع عليها الجبن والزيت.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يسيل الجبن ويصير لونه ذهبياً ثم يقلى البصل ويوزّع على السطح.

يقدّم الطبق ساخناً.

سير ايز ديتشي

Sir Iz Dichi

كرات من اللحم بالزبدة والجبن وجوز الطيب. تقدّم مع صلصة المايونيز.

الكمية: عشر قطع، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم طيور التدرج أو الدجاج**
- **ثلاثة أرباع كأس من الجبن المبشور**
- **نصف كأس من الزبدة**
- **رشة من جوز الطيب**
- **نصف كأس من مرق الدجاج**

التحضير

يسلق اللحم ويفرم في خلاط كهربائي. يضاف اليه الجبن والزبدة ويخلط جيداً ثم يضاف جوز الطيب والمرق ويعجن الكل.

يقطّع العجين الى كرات صغيرة ترتّب في طبق خاص وتقدّم.



سفيوكلا س خرينوم

Sviokla S Khrenom

سلطة شهية ومقبلة. تقدم باردة الى جانب اطباق اللحوم كافة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

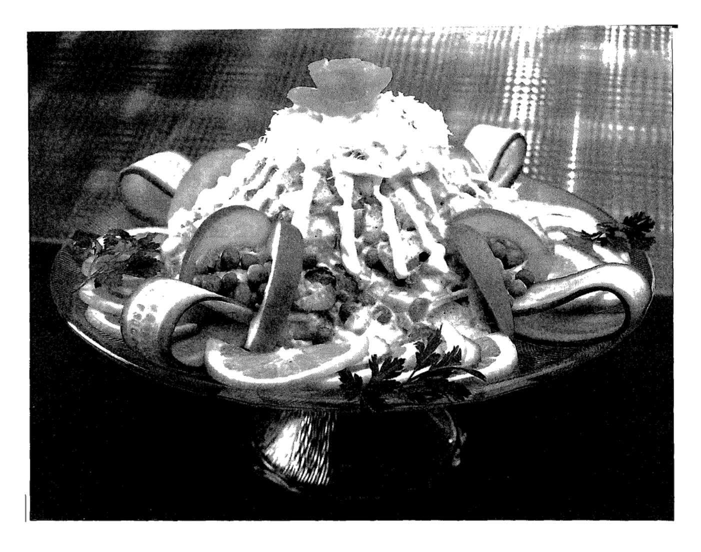
- ربع كيلوغرام من البطاطا المسلوقة
- كأس من الفاصولياء المعلبة
- ثلاث حبات من الجزر المعلب
- حبة من الكوسا مسلوقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة متوسطة من الخل الابيض
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (موتارد)
- بيض للتزيين
- حلقات من الليمون
- ملعقة من البقدونس المفروم
- حبات من الزيتون
- كأس من البازلاء المعلبة
- قليل من الملح

التحضير

تقطع البطاطا والجزر والكوسا إلى مكعبات صغيرة. تفرم الفاصولياء وتوضع في وعاء مع البازلاء وباقي الخضر.

تخلط صلصة المايونيز والخردل والخل والملح في وعاء ثم تصب هذه الصلصة فوق الخضر ويحرك الكل. تقدم هذه السلطة مزينة بشرائح البيض والزيتون والبقدونس المفروم وحلقات الليمون.





سالات موسكفا

Salat Moskva

سلطة الدجاج مع السلطعون والخضر والقشدة وصلصة المايونيز. تقدّم مزينة بشرائح الخيار والبيض المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- ثلث كيلوغرام من لحم الدجاج
- خمس حبات من البطاطا مسلوقة
- ثلاث حبات من مخلل الخيار
- حبتان من التفاح
- ثماني ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- نصف كاس من القشدة
- بيضتان مسلوقتان مقطعتان الى شرائح
- حبة من الخيار الطازج مقطّعة
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من لحم السلطعون المعلّب والمقطع

التحضير

يسلق الدجاج في الماء مدة ساعة وربع ثم يقطّع.

تقطّع البطاطا مع مخلل الخيار والتفاح الى شرائح. تخلط الخضر مع لحم الدجاج والسلطعون في وعاء. تمزج القشدة مع صلصة المايونيز ويضاف ثلثا كمية المزيج الى خليط الخضر مع الملح والبهارات وعصير الليمون. تخلط السلطة وتزيّن بقليل من لحم السلطعون والبيض المسلوق والخيار وما تبقى من مزيج المايونيز والقشدة.

سالات ايز كابوستي

Salat Iz Kapousti

سلطة الملفوف مع الكرفس والتفاح. تقدّم الى جانب اللحم او السمك.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الملفوف
- ربع كأس من الخل الابيض او عصير حبتين من الليمون الحامض
- ضلع من الكرفس مفروم
- حبتان من التفاح
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع الملفوف الى شرائح رقيقة. يوضع في وعاء وينثر عليه الملح. يفرك باليد حتى يطرى ثم يصب فوقه الخل والسكر والزيت. يقطّع التفاح الى شرائح صغيرة ويضاف الى الملفوف مع الكرفس. يخلط الكل جيداً.

تصبّ السلطة في طبق وتقدم.

تشي

Chi

حساء يحوي خضراً منوّعة. تضاف اليه القشدة عند تناوله.

يقدم الى جانب الفطائر المحشوة او المعجنات.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الملفوف
- اربع حبات من البطاطا
- ثلاث حبات من الجزر
- حبتان من البصل
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- كأس من القشدة الرائبة
- اربع كؤوس من مرق اللحم او الدجاج او الخضر
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الشمّر المفروم

التحضير

تغسل اوراق الملفوف وتفرم. تقشّر البطاطا وتقطّع الى مكعبات. يغلى المرق في وعاء ويضاف اليه الملفوف. يتابع الطهو حتى يغلي من جديد. تضاف البطاطا وتترك مدة ربع ساعة. يفرم البصل والطماطم ويقطّع الجزر الى دوائر. يسخن الزيت وتقلى فيه الخضر حتى تذبل ثم تضاف الى الوعاء. يتابع الطهو حتى ينضج الكل.

يقدّم الحساء ساخناً في اطباق خاصة ويوزّع على كل منها مقدار ملعقتين كبيرتين من القشدة.

تزيّن الاطباق بالبقدونس والشمر وتقدّم.

تشي زيليوني

Chi Zelioni

من الأطباق الروسيّة الأولى. حساء بالسبانخ والحمّيضة. تضاف اليه القشدة والبيض المسلوق قبل تناوله.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السبانخ
- ربع كيلوغرام من الحمّيضة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- بصلة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- أربع بيضات مسلوقة
- كأس من القشدة الرائبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف السبانخ والحمّيضة، يفرم كل منهما ثم يسلق في وعاء. يقلى البصل بالزيت. يضاف اليه الطحين، يقلب قليلاً. ثم يضاف الى خليط السبانخ والحميضة. يحرك حتى يتجانس. يرش الملح والبهار. يتابع الطهو مدّة ثلث ساعة.

يزيّن الحساء بالقشدة وقطع البيض المسلوق.

يقدّم ساخناً.

الدقيق على أنواع: منه ما يصنع من دقيق القمح العادي وغالباً ما يحوي هذا الأخير نسبة عالية من الغلوتين (مادة بروتينية مغذية) ومنه ما يصنع من الأرز والبطاطا والصويا والعدس... هذه الأنواع كلها تستعمل في الطهو ولكن دقيق القمح هو الأكثر استعمالاً وشيوعاً في بلدان العالم كافة.



راسولنيك

راسولنيك

Rassolnik

من الأطباق الروسية الأولى. حساء بكرات السمك والخضر ومخلل الخيار. تضاف اليه القشدة عند تناوله.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- أربع حبات من البطاطا مقطعة الى مكعبات صغيرة
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح
- ثماني حبات صغيرة من مخلل الخيار
- جزرة مقطعة الى دوائر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الشمّر المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الرائبة

مقادير الكفتة

- ربع كيلوغرام من السمك (بلا حسك)
- بصلة مقطعة الى شرائح
- نصف بيضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأسان من مرق السمك

التحضير

يقلى البصل ويفرم مع السمك في خلاط كهربائي ويضاف اليه البيض والملح والبهار. يخلط الكل جيداً حتى يتماسك ثم يقطّع على شكل كرات صغيرة تسلق في المرق مدة ست دقائق ثم تخفّف النار ويتابع الطهو.

تسلق البطاطا مدة سبع دقائق ثم تصفى. يقطع مخلل الخيار الى دوائر. تضاف قطع البطاطا والخيار إلى كرات السمك ويترك الخليط حتى يغلي.

يقلى البصل والجزر في الزيت. يضاف كل منهما الى المرق وينثر الملح والبهار. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الحساء.

يصبّ الحساء في طبق عميق ويوزّع على سطحه البقدونس والشمّر. يزيّن بالقشدة الرائبة ويقدّم ساخناً.

اكروشكا

Akroshka

حساء من الخضر ونقوع الخبز وصفار البيض والخردل والسكر. يقدّم الى جانب القشدة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- اربع كؤوس من نقوع الخبز
- ثلاث حبات من البطاطا
- ثلاثة ضلوع من البصل الاخضر
- اربع حبات من الفجل
- حبتان من الخيار
- صفار بيضتين
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ضلعان من الشمّر مفرومان
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تقطّع البطاطا والفجل والخيار الى مكعبات صغيرة تسلق حتى تنضج. يفرم البصل الاخضر. يخلط مع الملح ويعصر. يمزج صفار البيض مع الخردل والملح والسكر ويضاف اليه نقوع الخبز والبصل والخضر المسلوقة. يخلط الكل جيداً ثم يوزّع في اطباق خاصة بالحساء. تزيّن بالشمّر وتقدّم ساخنة.



بورشت س فاسوليو

Borsht S Fasoliou

حساء روسي دافئ لأيام الشتاء. يحوي اللحم والحبوب وأنواعاً من الخضر. يقدّم عادة مع القشدة الى جانب الفطائر والمعجنات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاث حبات من الشمندر
- ربع حبة من الملفوف
- نصف كأس من الفاصولياء
- حبتان من الجزر
- حبتان من البصل
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
- ورقة من الغار
- نصف كأس من القشدة الرائبة

التحضير

تنقع الفاصولياء وتسلق نصف سلق. يقطّع الشمندر ويوضع في وعاء مع الزيت. يغطّى ويطهى على نار قوية مدة خمس دقائق.

يضاف اليه الماء ويسلق على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف الخل الأبيض والسكر وورقة الغار وصلصة الطماطم ويتابع الطهو مدة عشر دقائق أخرى.

يفرم الملفوف ويسلق مدة ثلث ساعة. يصفّى ويضاف الى الوعاء. يقلى البصل والجزر حتى يذبلا. يضاف كل منهما الى الحساء مع الفاصولياء والثوم ويتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يترك الحساء على النار مدة خمس دقائق ثم يرفع ويقدّم مع القشدة الرائبة.

يمكن تحضير البورشت بلحم البقر أو الضأن او الأوز أو النقانق.

ساليانكا

Salianka

حساء روسي شهير غني باللحم المنوّع. يؤكل مع القشدة والبقدونس المفروم والليمون الحامض. يكسبه الزيتون مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر بعظمه
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم مسلوق
- ثلاث قطع من نقانق البقر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- أربعون حبة من الزيتون
- ربع كأس من الكَبَر
- ورقة من الغار
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- شرائح من الليمون الحامض
- ثلاث قطع من مخلل الخيار
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطازجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ست حبات من البصل صغيرة الحجم

التحضير

يسلق اللحم جيداً مع العظام وورقة الغار والملح والبهار. يقلى البصل بالزبدة وتضاف اليه صلصة الطماطم وأربع كؤوس من ماء السلق والزيتون والكَبَر المقطّع واللحم المسلوق والنقانق ومخلل الخيار بعد فرمه. يترك الخليط مدة ربع ساعة لينضج.

يقدّم مع القشدة والبقدونس المفروم وشرائح الليمون.

اكتُشف شجر الزيتون في جزيرة كريت. وبدأت زراعته في الالف الثالث ق.م. تثمر هذه الشجرة بعد ٤ أو ٨ سنوات من زرعها ولكنها لا تعطي انتاجها الاقصى إلا بعد ١٥ أو ٢٠ سنة.

اوخا

Oukha

حساء السمك بالبطاطا والبصل والبقدونس. يقدم الى جانب المعجنات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من السمك
- تسع حبات من البطاطا صغيرة الحجم
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحبّ
- ورقة من الغار

التحضير

ينظف السمك ويغسل. يسلق في الماء ثم يرفع من الوعاء.

تقشر البطاطا والبصل وتضاف مع البقدونس الى مرق السمك. يترك الخليط يغلي مدة ثلث ساعة. يعاد السمك الى الوعاء ويتابع الطهو مدة سبع دقائق. يضاف الملح وحبّ الفلفل وورقة الغار. يحرّك الخليط ثم يرفع عن النار.

ترفع ورقة الغار والفلفل ويقدّم الحساء ساخناً.



ساليانكا

لابيتشا داماتشنايا س كوريتسي

Lapecha Damachnaya S Kouritsi

حساء الشعيرية مع الدجاج والجزر المقلي. من الأطباق الروسية الأولى. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

o دجاجة متوسطة الحجم	o ورقة من الغار
o حبتان من الجزر	o ملح وفلفل بحسب الرغبة
o ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي	

مقادير الشعيرية

o ثلاث كؤوس من الدقيق	o نصف كأس من الماء
o ثلاث بيضات	o ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

يصبّ الماء في وعاء ويضاف اليه الملح والبيض. يحرّك وينثر عليه الدقيق. يعجن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة تترك ترتاح مدة ثلث ساعة.

ترق العجينة بسماكة ميلليمتر ونصف وترش بالدقيق. تقطّع الى شرائح مستطيلة بعرض اربعة سنتمترات. ينثر عليها قليل من الدقيق وترتّب كل أربع شرائح فوق بعضها. تقطّع الى قطع رقيقة وتترك لتجفّ.

تسلق الشعيرية في الماء المملّح ثم تصفّى وتغسل.

تغسل الدجاجة وتنزع أحشاؤها. تسلق في وعاء على النار ويضاف اليها ورق الغار والملح والفلفل. تترك حتى تنضج. ترفع وتقطع الى شرائح.

يقطع الجزر الى شرائح رقيقة. يقلى في السمن ويضاف الى مرق الدجاج مع الشعيرية المسلوقة.

يترك الحساء يغلي على النار مدة عشر دقائق.

يقدّم الى جانب شرائح الدجاج.

يتميّز لحم الدجاج بقيمته الغذائية الكبيرة. وتتوقّف عملية اختيار الدجاج على الصنف المراد تحضيره. فإذا اريد شيّ الدجاج، وجب اختياره فتياً وصغير الحجم. اما اذا اريد طهوه فوجب اختياره كبير الحجم ومدهناً.

بوليون كوريني

Boulion Kourinni

حساء مشهٍّ من الدجاج والخضر والتوابل. يقدّم الى جانب الفطائر المحشوّة أو الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

o دجاجة	o ضلع من الكرفس مفروم
o جزرة مقطعة الى دوائر	o عود من القرفة
o بصلة مفرومة	o سبع حبات من الفلفل الأسود
o ثلاث حبات من كبش القرنفل	o رشة من الزعفران

التحضير

ينظّف الدجاج ويغسل. يغمر بالماء في وعاء ويسلق على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة. ينزع الدهن والرغوة (الزفرة) عن سطح الماء.

يقلّب الجزر والبصل والكرفس في مقلاة (من دون زيت). يضاف الخليط الى الوعاء مع الزعفران والقرنفل وعود القرفة والفلفل الأسود ويترك على النار مدة عشر دقائق. يرفع الدجاج ويقطع ثم يعاد وضعه في الوعاء. يترك الكل حتى يغلي من جديد.

يقدّم الحساء ساخناً.

سوب كارتوفيلني

Soup Kartofilni

حساء الخضر بالشعيرية. من الأطباق الروسية الأولى. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: سبعة، **مدة التحضير**: خمس دقائق، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- خمس حبات من البطاطا
- ثلاثة ارباع كأس من الشعيرية
- جزرة
- بصلة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كأس من مرق الدجاج أو اللحم او الفطر

التحضير

يقطّع الجزر والبصل. يذوّب السمن ويقلى فيه الخليط حتى يذبل.

تقطّع البطاطا الى مكعبات. يصب فوقها المرق وتوضع على النار حتى تغلي. تضاف الشعيرية وخليط البصل المقلي ويترك الكل على النار حتى ينضج.

يقدّم الحساء ساخناً.



سلاتكي سوب

Slatki soup

حساء الفاكهة مع كرات السميد. من الأصناف الروسية المميّزة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الفاكهة (مشمش أو دراق)
- كأس من السكر
- كأس من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من النشاء مذوّبتان في نصف كأس من الماء

مقادير العجين

- كأس ونصف من السميد
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ثلاث بيضات
- كاسان ونصف من اللبن (الحليب)
- ثلث ملعقة كبيرة من الملح

التحضير

تغسل الفاكهة الناضجة وتُصبّ فوقها ست كؤوس من الماء.

تسلق ثم تهرس مع ماء السلق ويضاف اليها السكر والنشاء المذوّب وكأس من الأرز. يترك الحساء حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويوضع جانباً.

يمزج اللبن مع الزبدة والملح ويغلى على النار. يضاف اليه السميد تدريجاً مع التحريك المستمر مدة خمس دقائق. يرفع ويترك ليبرد ثم يخلط جيداً مع البيض ويقطع الى كرات بحجم حبة الجوز تسلق في الماء المغلي على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق.

تسقّط كرات العجين المسلوقة في الحساء ويقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

بورشت هالوتني

Borsht Halotni

حساء الشمندر مع الخيار والبصل والبيض المسلوق. تضاف اليه القشدة عند تناوله. يقدّم مزيناً بالشمّر المفروم.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ست حبات من الشمندر
- نصف حزمة من ضلوع البصل الاخضر
- ثلاث حبات من الخيار
- اربع بيضات مسلوقة
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الخل الابيض
- كاس من القشدة الرائبة
- كاس من الشمّر المفروم
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يبشر الشمندر ويسلق في قليل من الماء الممزوج مع الخل الابيض. يترك حتى ينضج ثم يغمر بالماء ويضاف اليه السكر والملح. يتابع الطهو الى ان يغلي الخليط. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.

يقطّع الخيار والبيض والبصل الى قطع صغيرة. يضاف الكل الى الخليط ويحرّك جيداً.

يصبّ الحساء في اطباق عميقة. يوزّع على سطحها مقدار ملعقة كبيرة من القشدة. تزيّن بالشمر المفروم وتقدّم.

الشمّر نبات معطّر يكسب الاطعمة رائحة زكية ومذاقاً طيباً. يضاف الى المرق وبعض الخضر والحبوب، ويدخل في صنع بعض انواع المخلّلات كالخيار والزيتون، وفي تحضير انواع محدّدة من الخبز والجبن والفطائر.

كوليبياكي بيراجي

Koulebiaki Piragi

فطائر محشوّة بالملفوف والبيض المسلوق. من المعجنات الروسية الشهيرة. تقدّم ساخنة مع المرق.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من العجين المحضّر
- كيلوغرام من الملفوف الطازج
- ثلاث بيضات مسلوقة ومقطعة
- بيضة مخفوقة
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من السكر

التحضير

تفرم أوراق الملفوف ناعماً. تغسل وتوضع في وعاء مع قليل من الماء على نار قوية حتى يتبخّر الماء. يصبّ اللبن وتضاف الزبدة والسكر والملح. يغطى الوعاء. تخفّف النار ويترك مدة ثلث ساعة.

يرفع الحشو عن النار ويخلط مع البيض المسلوق والمقطّع بعد ان يبرد.

يرق العجين بسماكة نصف اصبع وبطول عشرين سنتمتراً ويوضع على قطعة قماش مرشوشة بالدقيق. يقطّع الى دوائر متوسطة الحجم يوزّع في وسطها الحشو. تثنى الأطراف الى الوسط وتلصق جيداً ويضغط عليها بالأصابع.

ترتّب الفطائر في صينية مدهونة بالزبدة بحيث تكون الأطراف الملصقة الى أسفل وتوضع في مكان دافىء مدة ربع ساعة ثم تدهن بالبيضة المخفوقة. تشق بسكين في موضعين وتدخل الى فرن ساخن مدة ثلث ساعة حتى يحمرّ السطح.

تقدّم ساخنة مع المرق.



دراتشينا

Drachena

عجة باللبن (الحليب). تحضَّر بسرعة وتقدّم مع المخللات والزيتون..

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس دقائق.

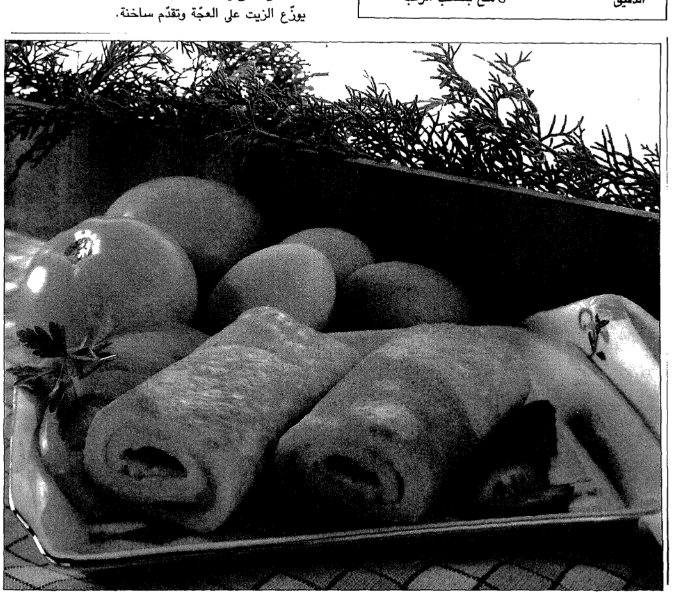
المقادير

- ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يمزج البيض جيداً مع اللبن والدقيق والزبدة والملح ويصبّ في مقلاة ساخنة مدهونة بالزبدة تدخل الى الفرن مدة ثلاث دقائق حتى يحمرّ سطحها.

يوزّع الزيت على العجّة وتقدّم ساخنة.





بلينتشيكي

Blinchiki

فطائر محشوّة باللحم والبصل. تزيّن باوراق الخس والبقدونس تقدّم مع المخللات او السلطة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاسان ونصف من اللبن (الحليب)
- كاس ونصف من الدقيق
- نصف كاس من الزبدة للقلي
- اربع بيضات
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من السكر

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- حبة من البصل مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ورقة من الغار
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كاس من الماء

التحضير

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف اليه اللحم والملح والفلفل ويقلّب حتى يصير لون اللحم قاتماً. ينثر الدقيق ويقلّب مدة دقيقتين ثم يضاف الماء وورقة الغار. تغطى المقلاة وتترك ربع ساعة على نار خفيفة. يرفع الحشو ويترك ليبرد ثم يفرم في خلاط كهربائي.

تحضّر العجينة، يمزج البيض مع اللبن والسكر والملح ويضاف الدقيق تدريجاً. يعجن الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة ليّنة. تصفى في مصفاة ناعمة في حال تشكلت كتل صغيرة فيها.

تسخّن مقلاة صغيرة مدهونة بالزبدة ويقلى فيها العجين على شكل اقراص دائرية الشكل وتترك حتى يحمر أسفلها قليلاً ثم يوضع قليل من الحشو في وسط كل منها. تلفّ الاقراص على شكل مربع وتقلى بالزبدة على نار خفيفة حتى تحمرّ.

تقدم ساخنة.

فارينيكي

Vareniki

فطائر محشوّة باللبن الزبادي المجفّف والسكر والبيض. تقدّم مع الزبدة والقشدة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- اربع كؤوس من الدقيق
- كأس من اللبن (الحليب)
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- كأس من القشدة الرائبة

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي المصفّى (لبنة)
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- بيضة

التحضير

يمزج اللبن مع الزبدة المذوّبة والسكر والملح والبيض ويضاف الدقيق. يعجن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة تترك مدة ثلث ساعة لترتاح ثم تقطّع الى قطع مستطيلة.

تلفّ القطع على شكل ضفائر ثم تقطع بسكين وترقّ دائرياً. يخلط اللبن الزبادي المصفّى مع السكر والبيض ويوضع الخليط في وسط الفطائر. تثنى أطرافها وتلصق جيداً ثم تسقّط في الماء المملّح وتترك تغلي مدة عشر دقائق.

تقدّم مع القشدة الرائبة.

بيلميني

Belmini

فطائر محشوّة باللحم والبصل. تقدّم مسلوقة الى جانب القشدة والخل والزبدة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- اربع كؤوس ونصف من الدقيق
- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح
- كأس ونصف من الماء
- بيضتان
- أربع كؤوس من الماء المملّح

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من لحم الضان (الماعز)
- نصف كيلوغرام من لحم العجل
- كأس من الماء
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- حبتان من البصل
- بهار بحسب الرغبة

التحضير

يفرم اللحم والبصل في خلاط كهربائي ويتبّل بالملح والبهار.

يخفق البيض مع الماء والملح ثم يضاف الى الدقيق. يتابع الخفق حتى تتشكّل عجينة. تترك مدة ثلث ساعة. ترق جيداً وتقطّع الى دوائر صغيرة ويوزّع في وسطها مقدار ملعقة صغيرة من خليط اللحم. تثنى الأطراف وتلصق جيداً.

تدخل الفطائر الى الثلاجة، قسم التجميد، وتترك حتى تجمد ثم تسلق تدريجاً بالماء المملّح المغلي مدة عشر دقائق حتى تنضج. ترتّب في طبق خاص وتقدّم ساخنة.



بيلميني

طبــق رئيـسي

ساليانجا مياسـنايا نا سكافاراديه

Salianga Miasnaya Na Skarvaradeh

طبق من الملفوف مع اللحم والكلى ومخلل الخيـار والكَبَر.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الملفوف
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- جزرة مقطّعة الى دوائر
- حبتان من البصل مفرومتان
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم
- نصف كيلوغرام من اللحم مسلوق ومقطع
- نصف كأس من الكلى المقطعة
- خمس حبات من مخلل الخيار مقطعة الى دوائر
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ملعقة كبيرة من الزبدة للدّهن
- خمس ملاعق كبيرة من الكَبَر (Caper)
- ثلاثون حبة من الزيتون الخالي من النوى
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور

التحضير

يقلى اللحم المسلوق والكلى في قليل من الزبدة ثم يقـلى البصل والجزر في ما تبقى منها. تضاف صلصة الطماطم وخليط اللحم ومخلل الخيار والكبـر. يُغطى الوعـاء ويطهى الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف الزيتون.

تدهن صينية بالزبدة وينثر عليها ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق. تسلق اوراق الملفوف وترتّب طبقة منها في الصينية. يوزّع عليها خليط اللحم ثم ما تبقى من الملفوف.

يدهن السطح بالزبدة وينثر عليـه ما تبقى من الكعـك المدقوق ثم الجبن المبشور. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.

يزيّن الطبق بالزيتون والكبر والخيار ويقدّم ساخناً.

مياسا ستشبيجوفانويه

Miassa Stchpigovano We

طبق من اللحم المحشو والجزر والكرفس. يُقدّم مع الخضر.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف سـاعة، مـدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرامان من لحم الفخذ مقطّعان الى قطع كبيرة
- ثلاث حبّات من الجزر مقطّعة الى شرائح طولية
- أربعة ضلوع من الكرفس مقطّعه الى شرائح طولية
- نصف كأس من زيت نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ورقة من الغار
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- نصف كأس من الماء

مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

تُشقّ قطع اللحم شقوقاً كبيرة بسكين وتُحشى بشرائـح الجزر والكرفس.

يُسخّن الزيت في مقلاة تُقلى فيه قطـع اللحم المحشوة. تُضاف اليها صلصة الطماطم والماء والملح والفلفل وورق الغار. يُقلّب اللحم بضع دقائق، يوضع في صينية. يُصبّ فوقه المرق.

تُدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعتـين حتى ينضج اللحم. يـرفع ويوضع في طبق التقديم ويصفّى المرق.

تُذوّب الزبدة على نار خفيفة. يُضاف اليها الدقيق ويُحرّك جيداً. يُنثر الملح والبهار ويُصبّ المرق المصفّى تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى تثخن الصلصة.

تُصبّ الصلصة في وعاءٍ عميق وتُقدّم الى جانب الطبق.



ساليانجا مياسنايا نا سكافاراديه

دجياركويه س اوفوتشيامي

Jiarkoue S Ovochiami

طبق رئيسي من اللحم مع البطاطا والجزر. يقدّم الى جانب الارز المسلوق او السلطة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- كيلوغرامان من لحم الغنم او العجل
- ثلاث حبات من الجزر
- بصلة
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- تسع حبات من البطاطا
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ورقة من الغار
- نصف كأس من زيت نباتي
- كأسان من الماء

التحضير

يقطّع اللحم ويفرك بالملح والبهار. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلّب فيه اللحم حتى يتغيّر لونه ثم يرفع. يرتّب في صينية وتوزع عليه صلصة الطماطم.

تقطع البطاطا الى شرائح. تقلى في الزيت حتى تطرى وتوزّع في الصينية. يقطع البصل والجزر والثوم الى شرائح تضاف الى البطاطا مع الماء وورقة الغار. تدخل الصينية الى فرن حار مدة ساعة ثم تخفّف الحرارة الى درجة منخفضة ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم والخضر.

يقدّم الطبق ساخناً.

جرودينجا فارتشيروفانيا

Groudinga Farchirovanya

صدر محشو بالأرز واللحم. يُقدّم الى جانب البطاطا المقلية أو سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرامان من لحم صدر الضأن أو العجل
- كيلوغرام من اللحم المفروم
- نصف كأس من الأرز
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة

التحضير

يُسلق الأرز في الماء المملّح ويُرفع قبل نضجه. يُصفّى ويُغسل.

يُنثر الملح والبهار على اللحم المفروم ويُضاف الى الأرز. يُحرّك الكل جيداً.

تُكسر عظام العمود الفقري وعظام الصدر. يُشقّ الصدر بسكين حادة من الجهة الداخلية باتجاه عظام القفص الصدري.

يُفتح جيب في الأغشية ويُحشى بخليط اللحم المفروم. تخاط الفتحة ويُفرك الصدر بالثوم المدقوق والملح.

يُوضع اللحم في صينية داخل فرن تبلغ حرارته ١٧٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعتين حتى ينضج.

تنزع العظام من الصدر، يقطّع الى شرائح ترتّب في طبق التقديم ويُوزّع عليها ما تبقّى من الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

بيف ستروجونوف

Beef Strogonoff

طبق من اللحم والبصل والقشدة. يقدّم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم فخذ العجل
- أربع حبات من البصل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- سبع حبات من البطاطا

مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأس ونصف من مرق اللحم
- كأس ونصف من القشدة الرائبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي

التحضير

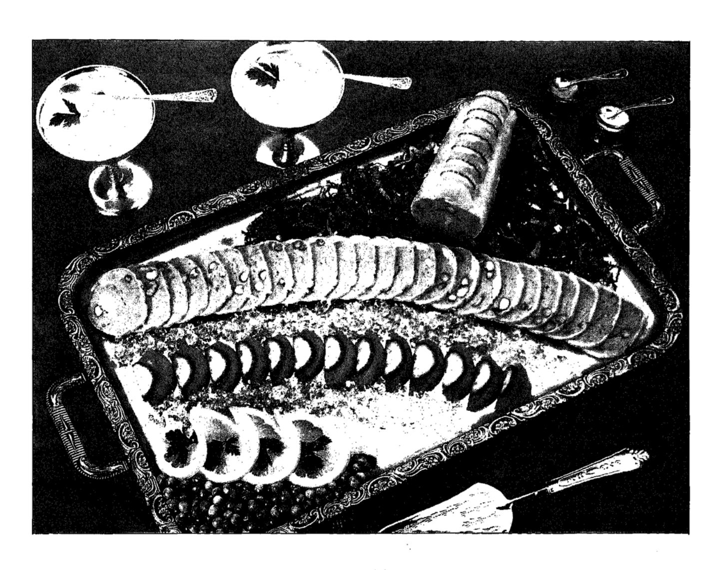
يدق اللحم ثم يقطع طولياً الى قطع متوسطة الحجم. تذوّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة ويقلّب فيها اللحم. يقلى البصل بما تبقى من الزبدة ويضاف الى اللحم مع المرق. يغطّى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يقلّب الدقيق بالزيت على نار خفيفة ويضاف اليه الملح والبهار والقشدة. يحرّك المزيج ويصبّ فوق خليط اللحم.

يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التحريك المستمر.

يقدّم الطبق ساخناً الى جانب البطاطا المقلية.





جالانتينا

Galantina

جلد دجاج محشو باللحم والبيض والفستق والقشدة. يقدّم هذا الطبق مع صلصة المايونيز والخيار.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- نصف كيلوغرام من لحم البقر
- خمس كؤوس من مرق الدجاج
- بيضتان
- ثلاثة أرباع كاس من الفستق
- كأس من القشدة
- جوز الطيب وملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

تنظّف الدجاجة. يقطع ظهرها وينزع عنه الجلد بحذر.

يفرم لحم الدجاج مع لحم البقر في فرامة اللحم ثلاث أو أربع مرات ثم يضاف اليه البيض والقشدة والفستق والملح والفلفل وجوز الطيب ويخلط الكل جيداً.

يفتح جلد الدجاج على قطعة قماش رطبة، يوزّع عليه الحشو المحضّر ويُلفّ على شكل اسطواني وتربط أطرافه بخيط متين.

تطهى «الروليت» بمرق الدجاج على نار خفيفة مدة تراوح بين ساعة وساعة ونصف. ترفع عن النار وتترك لتبرد. يضغط عليها قليلاً وتدخل الى الثلاجة.

تقطّع «الروليت» وتزيّن كل قطعة بالجيلاتين واللوبياء الخضراء والطماطم والخيار ثم تقدّم.

جوس اوتكا بو داماشنيمو

Gous Outka Po Damashnemou

اوزّ مع البطاطا والبصل. من الأطباق الروسية الرئيسية. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- **كيلوغرامان من الأوزّ أو البط**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **حبتان من البصل**
- **عشر حبات من البطاطا**
- **ملح وبهار وفلفل بحسب الرغبة**
- **ورقة من الغار**
- **كأسان من مرق اللحم أو من الماء**

التحضير

يقطّع اللحم الى شرائح رقيقة ويفرك بالملح والبهار. تذوّب الزبدة في وعاء. يقلّب فيها اللحم ويرتّب في صينية.

تقشّر البطاطا وتقطّع الى شرائح ثم توزّع على اللحم. يقطّع البصل الى شرائح. يقلى في الزبدة نفسها ويضاف الى الصينية مع ورقة الغار والملح والفلفل بحسب الرغبة. يصبّ المرق (أو الماء) وتدخل الصينية الى فرن حار مدة ساعة.

تخفّف الحرارة الى درجة متوسطة ويتابع الطهو مدة ساعة أخرى.

يقدّم الطبق ساخناً.

كاتليتي باجاراسكي

Katleti Pajaraski

كفتة من الدجاج والخبز واللبن (الحليب) والكعك المدقوق.

تقدّم الى جانب البطاطا المقلية واللوبياء.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- **دجاجة متوسطة الحجم**
- **رغيف من الخبز**
- **ثلاثة أرباع كاس من اللبن (الحليب)**
- **خمس ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **نصف كاس من الكعك المدقوق**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**

التحضير

تغسل الدجاجة وينزع عظمها. ينقع رغيف الخبز في اللبن.

يفرم اللحم. يتبّل بالملح والفلفل ويضاف الى الخبز المنقوع والمعصور. يخلط الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة متماسكة من الكفتة تقطّع على شكل أقراص بيضوية وتغمّس بالكعك المدقوق وتقلى في ملعقتين كبيرتين من السمن ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة سبع دقائق.

توزّع عليها الزبدة وتقدّم ساخنة.

الاوز من الطيور القصيرة العمر نظراً للإقبال الشديد على استهلاكه فتيّاً، اي حين يقرب عمره من الخمسة اشهر. يتميّز لحم الاوز بطراوته، ويكون خالياً من البقع الزرقاء. يُستحسن طهوه بلا زيوت لتوافر المواد الدهنية في لحمه.



كاتليتي بو كييفسكي

Katleti Po Kievski

لفائف من الدجاج بالدقيق والبيض والكعك المدقوق. تقدّم مع البطاطا المقلية والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف صدر دجاجة مع الجناح
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بيضة مخفوقة
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- زيت نباتي للقلي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

يفصل الصدر عن الجناح وينزع عنهما الجلد والعظم ثم يدق اللحم بمطرقة حتى يتساوى سطحه.

توزّع الزبدة على الشريحة الكبيرة وتغطى بالشريحة الصغيرة.

تلف وتدخل الى الثلاجة مدة نصف ساعة. تتبّل بالملح والفلفل وتغطّس بالدقيق ثم بالبيض المخفوق وأخيراً بالكعك المدقوق.

تقلى قطعة الدجاج الملفوفة في الزيت وتوضع في الصينية وتدخل الى الفرن مدة عشر دقائق حتى تنضج.



ريبا با روسكي

Riba Pa Ruski

سمك مع الجزر والفطر وصلصة الخضر. يقدّم الى جانب سلطة البطاطا المسلوقة بالتوابل.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة: مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من شرائح السمك
- ثلاث حبات من الجزر مقطّعة الى شرائح
- اربع حبات من مخلل الخيار مقطّعة الى مكعبات صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الكَبَر (Caper)
- نصف كأس من الفطر
- عشرون حبة من الزيتون خالية من النوى
- حبتان من البصل مفرومتان
- ورقة من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

مقادير الصلصة

- حبتان من البصل مفرومتان
- حبتان من الجزر مقطّعتان الى دوائر
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- اربع حبات من الطماطم مفرومة
- اربع كؤوس من مرق السمك

التحضير

يقلى البصل والجزر والطماطم بالزبدة. يضاف الدقيق الى الخليط مع صلصة الطماطم والمرق. يترك الكل على النار مدة خمسين دقيقة، يرفع ويترك ليبرد. يطحن الخليط بمطحنة الخضر ويترك جانباً.

يسلق السمك مدة سبع دقائق. يضاف اليه البصل والجزر والملح والبهار وورقة الغار.

يسلق الفطر ثم يصفّى ويقطّع الى شرائح. يصبّ مرق الفطر فوق خليط السمك ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر ويتبخّر الماء. ترفع ورقة الغار. يرفع الجزر من الخليط ثم يضاف مع الفطر ومخلّل الخيار والكبر والزيتون الى الصلصة المحضّرة. تعاد الصلصة الى النار وتترك حتى تتخن.

يرتّب خليط السمك في طبق خاص وتصبّ فوقه الصلصة. يقدّم الطبق ساخناً.

ريبا ف تيستيه

Riba V Teste

شرائح من السمك بالدقيق والبيض والبقدونس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من شرائح السمك (فيليه)
- ست كؤوس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونتين حامضتين
- بقدونس مفروم بحسب الحاجة

مقادير العجين

- عشر ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلث ملعقة صغيرة من الملح
- ماء فاتر للعجن
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- أربع بيضات

التحضير

يخلط الدقيق مع الملح والزيت وصفار البيض. يصبّ فوقه مقدار من الماء الفاتر لتليين العجين. يحرّك ثم يضاف بياض البيض المخفوق ويمزج الكل جيداً.

يقطّع السمك طولياً الى شرائح رقيقة. تتبّل بعصير الليمون وينثر عليها الملح والبهار. تغطس الشرائح بمزيج الدقيق ثم ترفع وتغطّى بالبقدونس المفروم.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه الشرائح حتى يصير لونها ذهبياً. تجفّف على ورق نشاف ثم ترتّب في طبق خاص.

تقدم ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.



ريباف سميتانيه

Riba V Smetane

فطر مع البطاطا والسمك والقشدة والجبن. من الاطباق الروسية الرئيسية. يمكن تقديمه الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من شرائح السمك
- ست حبات من البطاطا
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح
- ربع كيلوغرام من الفطر المعلّب او نصف كيلوغرام من الفطر الطازج
- كأس وربع من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث كؤوس من مرق السمك
- كأس من القشدة الرائبة
- ربع كأس من الجبن المبشور
- زيت نباتي للقلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضتان مسلوقتان مقطعتان الى دوائر رقيقة
- عصير ليمونة حامضة

التحضير

تتبّل شرائح السمك بالملح والبهار وتغطّى بمقدار كأس من الدقيق. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه السمك. تقطّع البطاطا الى دوائر رقيقة وتقلى في مقلاة اخرى. يقلى البصل حتى يذبل. يضاف اليه الفطر ويقلّب مدة اربع دقائق. ينثر ما تبقى من الدقيق ويخلط الكل مدة دقيقتين. يضاف مرق السمك الى الخليط مع عصير الليمون والملح والبهار.

تدهن صينية بالزبدة. يصبّ فيها خليط الفطر. يغطى بشرائح السمك وتوزع البطاطا على جوانبه. يرتّب البيض على سطح الطبق ويغطى بالقشدة الرائبة ثم بالجبن المبشور.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى يحمرّ سطحها. يقدّم الطبق ساخناً.

روليت ريبيني

Roulet Ribini

لفائف من السمك محشوّة بالفطر والبصل والبيض. تقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة والخضر والصلصة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من شرائح السمك (فيليه)
- رغيف من الخبز الافرنجي المقشر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من اللبن (الحليب)
- بيضة مخفوقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج
- ست حبات من البصل مفرومة
- ثلاث بيضات مسلوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

ينقع الخبز باللبن ثم يعصر ويخلط مع السمك في خلاط كهربائي. يضاف الملح والبهار ويعجن الكل حتى يتماسك.

يقلى البصل بالزبدة مدة سبع دقائق ويضاف الفطر. يقلّب الخليط مدة عشر دقائق ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد. يقطّع البيض الى شرائح ويضاف مع الملح والبهار. يخلط الكل جيداً.

تمدّ عجينة السمك على قطعة قماش رطبة ويوزّع عليها الحشو المحضّر ثم تلف على شكل اسطواني.

تنزع قطعة القماش ثم تدهن «الروليت» بالبيض المخفوق وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة. ينثر عليها الكعك المدقوق وتثقب في موضعين. تدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدّة ثلث ساعة. تخفّف الحرارة ويتابع الطهو مدّة ثلث ساعة اخرى حتى تنضج.

ريبا ف راكافياناخ

Riba V Rakavianakh

صدف بحري محشوّ بالسمك والسرطان والفطر والبصل. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- اثنتا عشرة قطعة من الصدف البحري
- ثلاث حبات من البصل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- كاسان من الفطر المسلوق المقطّع الى شرائح
- كيلوغرام من شرائح فيليه السمك
- نصف كاس من لحم السرطان

مقادير الصلصة

- اربع كؤوس من مرق السمك
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

يقلّب الدقيق بالزبدة على نار خفيفة. يصبّ فوقه مرق السمك تدريجاً مع التحريك المستمر. يترك على النار مدة عشر دقائق حتى تثخن الصلصة ثم يضاف عصير الليمون والملح والبهار.

يفرم البصل ويقلى بالزبدة حتى يذبل. يفتّت لحم السرطان ويضاف الى البصل مع شرائح السمك والفطر. يقلّب الخليط مدة عشر دقائق وتصبّ فوقه صلصة السمك. يحرّك الكل جيداً.

تحشى الأصداف بالخليط وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً ويزيّن بالبقدونس المفروم

كاتليتي ماركوفني

Katleti Marmivni

كرات من الجزر واللبن والسميد والبيض. تقدّم مقلية الى جانب القشدة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- خمس عشرة حبة من الجزر الصغير الحجم
- كأس ونصف من اللبن (الحليب)
- نصف كأس من السميد
- ثلاث بيضات
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- ملعقة صغيرة من السكر
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة

التحضير

يقشّر الجزر ويبشر. يوضع في وعاء ويضاف اليه اللبن الساخن والملح والسكر وملعقة كبيرة من الزبدة. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى ينضج الجزر. يرفع الغطاء ويوزّع السميد تدريجاً على الخليط. يتابع الطهو مدة خمس دقائق اضافية.

يرفع الوعاء عن النار ويترك ليبرد. يضاف البيض ثم يخلط الكل باليدين.

يقطّع الخليط الى كرات مسطحة متوسطة الحجم تغطّى بالكعك المدقوق وتقلى في ما تبقى من الزبدة حتى يصير لونها ذهبياً.

ترتّب الكرات في طبق وتقدّم.

جولوبسي

Goloubsi

اوراق من الملفوف محشوّة بالارز واللحم والبصل. تحضّر مع صلصة الطماطم والقشدة. تقدّم ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- عشر اوراق من الملفوف
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- نصف كأس من الارز
- بصلة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من القشدة الرائبة
- نصف كأس من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) مذوّب في كأس من الماء

التحضير

يسلق الارز قليلاً ويخلط مع اللحم في وعاء. يقطّع البصل الى شرائح ويقلى في قليل من الزبدة ويضاف الى الوعاء مع الملح والبهار. يخلط الكل جيداً.

تنظف اوراق الملفوف. تغسل وتسلق في الماء المملّح مدة سبع دقائق حتى تطرى ثم ترفع وتصفى وتقطّع ضلوعها. تقسم الاوراق الى اجزاء متوسطة الحجم. يوزّع عليها مقدار ملعقة كبيرة من الحشو. تلفّ على شكل اصابع وتقلى في ما تبقى من الزبدة حتى تذبل ثم ترتّب في صينية وتوزّع عليها القشدة الرائبة وصلصة الطماطم والملح بحسب الرغبة.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة مع اضافة قليل من الماء عند الحاجة.

يقدّم الطبق ساخناً.

سامبوك

Sambouk

حلوى مشهّية من التفاح والدراق والسكّر والبيض والجيلاتين. تقدّم مع الشرابْ.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- ستّ حبات من التفاح
- ستّ حبات من الدرّاق
- كاس من السكر
- بياض بيضتين
- ملعقتان كبيرتان من الجيلاتين بلا نكهة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء

التحضير

يقشر التفاح ويقطّع الى شرائح. يـرتّب في طبق خاص بالفرن ويصبّ فوقه الماء. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة سبع دقائق حتى ينضج. يترك ليبرد ثم يهرس.

يقشّر الدراق ويقطّع. يسلق ثم يهـرس. تمزج الفـاكهة المهروسة ويضاف اليها السكر وبياض البيض. يخفق المزيج جيداً حتى يصير هشاً.

يذوّب الجيلاتين بقليل من الماء ويضاف الى المزيج تدريجاً.

يصبّ السـامبوك في أطبـاق صغيرة ويبـرّد. يقدّم مـع الشراب.

تحضير الشراب

يمزج كأس من الفاكهة المهروسة (فاكهة بحسب الرغبة) مع نصف كأس من السكر وعصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من النشاء. يطهى المزيج مع التحريك المستمر مدة عشر دقائق حتى يثخن.



شارلوتكا س يابلوكامي

Sharlotka S Yablokami

حلوى من الخبز الافرنجي بشرائح التفاح والسكر والقرفة. تزيّن باللوز المطحون وتقدّم الى جانب الشراب المحضّر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- خمس حبات من التفاح
- ربع كيلوغرام من الخبز الافرنجي
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ثلاث بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس من السكر
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف كأس من اللوز المطحون

مقادير الشراب

- كأس من الفاكهة المهروسة
- ملعقة صغيرة من النشاء
- نصف كأس من السكر
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

تنزع قشرة الخبز الافرنجي ثم يقطّع الى شرائح. يمزج اللبن مع البيض في وعاء وينقع فيه الخبز.

تدهن صينية بملعقة كبيرة من الزبدة ويوزّع فيها الكعك المدقوق. يرتّب فوقه نصف كمية الخبز المنقوع والمعصـور. ينظف التفاح. يقطع الى شرائح ويخلط مع السكر والقرفة ثم يوزّع في الصينية ويغطى بما تبقى من شرائح الخبز. يدهن السطح بما تبقى من الزبدة وينثر اللوز المطحون وقليل من السكر.

تدخل الصينيـة الى فرن متـوسط الحرارة حتى يحمـرّ سطحها. تخرج من الفرن وتترك لتبرد.

تمزج الفاكهة المهروسة في وعاء مع السكر وعصير الليمون. يوضـع الوعاء على النار ويضـاف اليه النشـاء. يترك حتى يتماسك ويثخن.

تقطّع الحلوى ويصبّ فوقها مزيج الفاكهة المهروسة ثم تقدّم.

موطن التفاح الاصلي تركيا ثم نقل الى مصر فاليونان فبلدان كثيرة، منها اميركا حيث انتشرت زراعته منذ العام ١٧٥٠.

تزيد انواع التفاح عن الستة آلاف صنف وهي مختلفة الاحجام والاشكال والالوان. وللتفاح قيمة غذائية لا تتمثّل في احتوائه على السكر وغناه بالفيتامينات فحسب، بل ايضاً في احتوائه على كمية من الماء تراوح نسبتها بين ٧٤ و٨٥ بالمئة من وزنه.

كيســل

Kissel

حلـوى بـالتـوت شهيّـة وسهلـة التحضـير. تقـدّم بـاردة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كأس من التوت الأرضي (الافرنجي)
- ثلاثة ارباع كأس من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقتانِ كبيرتان من النشاء

التحضير

ينظّف التوت ويغسل ثم يهرس.

يسخّن كأسان ونصف من الماء في وعاء على النار ويضاف اليه السكر. يذوّب النشاء في نصف كأس من الماء ويصبّ في الوعاء. يترك المزيج حتى يغلي. يرفع عن النار ويضاف اليه التوت. يحرّك الكل جيداً ويترك ليبرد ثم يقدّم.

يابلوكي بيشونيا

Yabloki Peshonya

تفاح محشوّ بالسكر والقرفة. يغطى بالقشدة والمربى ويقدّم مزيناً بالجوز المطحون.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

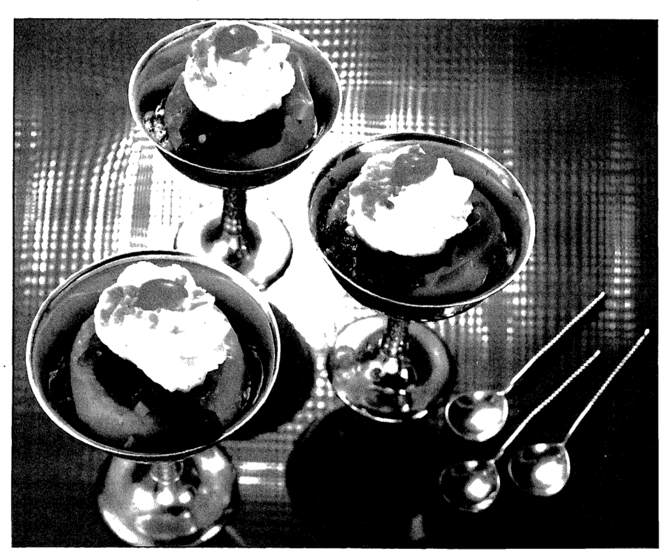
المقادير

- ست حبات من التفاح
- ملعقتان كبيرتان من الجوز المطحون خشناً
- نصف كأس من الماء
- ست ملاعق كبيرة من المربى
- ست ملاعق صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- كأس من القشدة المخفوقة

التحضير

يغسل التفاح ويجوّف ثم يحشى بالخليط المحضّر من السكر والقرفة.

يرتّب التفاح في طبق خاص بالفرن. يصبّ فوقه نصف كأس من الماء ويدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة. يرفع من الفرن ويوزّع المربى والقشدة المخفوقة على كل تفاحة. ينثر على سطحها الجوز وتقدّم.



هنغاريا

مقبلات

راكول تورتوت ٥٨١
هورتوباي هوشوش بالاتشينتا ٥٨٢
باراديشوموش بوريونيلف ٥٨٢
كاسينو توياش لازاتسال ٥٨٣

سلطة

شيركا شالاتا ـ فيتامين شالاتا ٥٨٤
جومبا شالاتا ٥٨٥
تسيكلا شالاتا ٥٨٦
بورجونيا شالاتا ـ بوب شالاتا ٥٨٧

طبق اول

هيديج ميدلفيش ٥٨٨
بوجراتشجوياش ـ اويهازي تيوكليفيش ٥٩٠
خولاسليه ٥٩٣
توروش تشوسا ٥٩٤
فاياش جالوشكا ـ تار خونيا ٥٩٥

طبق رئيسي

مارها بوركولت ـ بورشوش توكاني ٥٩٦
تسيجانيبيشينيه ـ سيتروموس باتسال ٥٩٨
هاتسيني مارفانيشايتال ٥٩٩
هايماش روشتيوش ٦٠٠
رانتوت سيليت ٦٠١
تاتار بيفتيك ـ بوريو بابريكاش ٦٠٢
شولت ليباماي ٦٠٣
فيشا فيلوفال ـ باراينتومب بيكن مودرا ٦٠٤
ميارشونشولت بوخوش ٦٠٥
الغودي بارانيداجو ٦٠٧
رانتوت باراني ـ بيركا جوياش ٦٠٨
كارفيولوش شيركيه ٦٠٩
فوياش بوليكاميل سذيليتيك ٦١٠
بابريكاش شيركيه ـ ليباشولت ٦١١
تولتيوت شيركيه ٦١٢
تولتيوت ايتيشكيكا ٦١٣
نيول راجو ٦١٤
فوجوي كيلكا بوستابان ٦١٥
راتسبونيك ـ بابريكاش فوجاش ٦١٦
بابريكاش جرومبلي ٦١٨
كوروزوت (زولد بابريكابان) ٦١٩
بيركا بيلاف ـ كومباش ريزس ٦٢٠
ليباناياش ريزوتو ٦٢١

حلويات

سيلفاش كومبوت ـ فارشانجي فانك ٦٢٣
ميذيشتشوك ـ جونديل بالاتشينتا ٦٢٥
راكوتسي توروشلابي ٦٢٦

بلغاريا

مقبلات

زيلين فاصول س ابيتسانا أوتشي ٦٢٨
كارتوفيني بيتكي س كاشكافال ٦٢٩
سباناتشيو بيوريه ٦٢٩
بيتسا س بيوريه اوت باتلادجاني ٦٣٠
بيتساس بيوريه اوت كارتوفي ٦٣١
سباناتشيني رافيولي ـ سباناتشينو رولو ٦٣٢

سلطة

شوبسكا سالاتا ٦٣٣
سالاتا اوت موركوفي اي زيليه ٦٣٤
بوب سالاتا ٦٣٥
سالاتا اوت تسيفكلو ٦٣٦
سالاتا اوت مارولي اي ريابا ٦٣٧

طبق اول

تاراتور ٦٣٨
جرادينارسكا تشوربا ٦٣٩
لوزارسكا تشوربا ٦٣٩
سباناتشينا تشوربا ٦٤٠
بوب تشوربا ٦٤٠

طبق رئيسي

كيوفتيتا سس سوس ٦٤٢
تاس كباب زابيتشين ـ بوبسكا ياخنيا ٦٤٣
اجنيشكو سس زيلين لوك ٦٤٤
سرمي اوت بريسنو زيليه ٦٤٥
تيليشكي دروب س لوك ـ ايزيك س جارنيتورا ٦٤٦
بالنيني بيبيركي ٦٤٧
اجنيشكو س بريسين جراخ ٦٤٨
تليشكو س بريسنو زيليه ٦٥٠
تليشكو بيتشينو سلوكتشينا ٦٥٠
تليشكو سس زيلين فاصول ٦٥٢
تشوب كباب ـ اجنيشكو جيوفيتش س اوريز ٦٥٣
اجنيشكو سس سباناك ٦٥٤
بانيرانا كوكوشكا ٦٥٥
كوكوشكا ف دوماتن سوس ـ بيليه س تسيلينا ٦٥٧
بيتشينا سكومبريا ٦٥٨
ريبا بلاكيا ٦٦٠
جيوفيتش اوت درينا ريبا ٦٦٠
تيكفيتشكي بلاكيا ٦٦٣
بانيراني تيكفيتشكي سس سوس ٦٦٤
باميا ياخنيا ـ زريال فاصول نا فورنا ٦٦٥
ليشتا بلاكيا ـ زريال فاصول بوتراكيسكي ٦٦٦
بروليتنا بانيتسا ـ بانيتسا سس سباناك ٦٦٨

حلويات

هالفا ٦٦٩
اوريهوفكي ٦٧٠
ماستاكوكي ـ اوريهوف كيكس ٦٧١
بانيتسا سس سيرينيه ٦٧٢

السويد

طبق اول

جولا ارتر ـ سكانسك فيتكالسوبا ٦٧٥

طبق رئيسي

ماتجيسيلد ٦٧٦
بيف الا ليندستروم ـ لامجريت ٦٧٧
اوكسرولادر ٦٧٩
سلوتستيج ٦٨٠
اوكسفيل اي ميد شامبينجون ـ سجومنسبيف ٦٨١
سالمون ـ فيسكرولار اي سفامبساس ٦٨٢
دجانسونس فريستيلز ٦٨٤
تورسك فيليه ـ رودسبيت ميد ساس تارتار ٦٨٥

حلويات

اناناسجيليه ٦٨٦
بانكاكور ٦٨٧
سكانسك ابلكاكا ٦٨٨

النروج

سلطة

سورليند سالات ٦٩١
سومار سالات ٦٩٢

طبق اول

ابلسين سوبه ٦٩٣
بيرجينسك فيسكه سوبه ٦٩٤

طبق رئيسي

اوكسيهاليجريت ـ فريكاديلير ٦٩٥
ليفرجريته ـ لام اي هفيتكال ٦٩٧
بيف ستريندبيرج ٦٩٨
كوكت تورسك ـ رودسباتيه اي كاريفلوتيه ٦٩٩
بروكوليفيسك ٧٠٠
توريسكيروجن ـ كولدماكريل ٧٠١

حلويات

ستيكته ابلير ـ برنيسيسه كريم ٧٠٢
ستيكيلسبار جروت ٧٠٣
بانيكاكور ميد ابلير ٧٠٤

الدنمرك

مقبلات

دانسك كافيار ٧٠٦
روجت سيلد ٧٠٧
توريسكيروجن موس ٧٠٨

طبق رئيسي

ليفر هجريتوستج ـ سكيير لوبيسكوفس ٧٠٩
فارسيريت تونجه ـ هاريه ٧١٠
فيلدته هجيرتير ٧١٢
فورلورين سكيلدباديه ٧١٣
انديستج ـ كيلينج ميد بيرسيله ٧١٤

حلويات

وينربرود ـ ريس آ لاماند ٧١٦
ابليسكيفر ٧١٧
فاندباكيلسير ٧١٨
كراميرهوس ميد فلود ٧٢٠

الاتحاد السوفياتي

مقبلات

سيلد س جارنيروم ٧٢٣
كرابي زاليفني ـ ريبا زاليفني ٧٢٤
تيلنويه ايز ريبي ٧٢٥
فالوفاني س ايكروي ٧٢٦
ريبا بود مارينادوم ـ لاسوس ٧٢٧
سيلد روبلينايا ـ كابوستا توشونايا ٧٢٨
ايكراف يايتسا ٧٢٩
يايتسو بود مايونيزوم ـ يايتسا فارشيروفاني ٧٣٠
جريبي ف سميتانيه ٧٣٢
سير ايز ديتشي ٧٣٣

سلطة

سفيوكلا س خرينوم ٧٣٤
سالات موسكفا ٧٣٥
سالات ايز كابوستي ٧٣٦

طبق اول

تشي ـ تشي زيليوني ٧٣٧
راسولنيك ـ اكروشكا ٧٤٠
بورشت س فاسوليو ٧٤١
سالیانکا ـ اوخا ٧٤٢
لابيتشا داماتشنايا س كوريتسي ٧٤٤
بوليون كوريني ٧٤٤
سوب كارتوفيلني ٧٤٥
سلاتكي سوب ـ بورشت هالوتني ٧٤٦
كولبياكي بيراجي ٧٤٧
دراتشينا ٧٤٨
بلينتشيكي ٧٤٩
فارينيكي ـ بيلميني ٧٥٠

طبق رئيسي

ساليانجا مياسنايا نا سكافارادیه ٧٥٢
مياسا ستشبيجوفانويه ٧٥٢
دجياركويه س اوفوتشيامي ٧٥٤
جرودينجا فارتشيروفانيا ٧٥٤
بيف ستروجونوف ٧٥٥
جالانتينا ٧٥٦
جوس اوتكا بو داماشنيمو ٧٥٧
كاتليتي باجاراسكي ٧٥٧
كاتليتي بو كييفسكي ٧٥٨
ريبا با روسكي ٧٥٩
ريبا ف تيستيه ٧٥٩
ريبا ف سميتانيه ٧٦٠
روليت ريبيني ٧٦١
ريبا ف راكافيناخ ٧٦١
كاتليتي ماركوفني ـ جولويسي ٧٦٢

حلويات

سامبوك ٧٦٣
شارلوتكا س يابلوكامي ـ كيسل ٧٦٤
يابلوكي بيشونيا ٧٦٥

